

# Le **FILON** ;-) Pays de Retz **mag**



Une vraie mine d'or !

**Janvier**  
**2025**  
N° 238

**SERVEZ-VOUS**  
**C'EST**  
**GRATUIT!**



[www.lefilonmag.com](http://www.lefilonmag.com)



**Jeu CONCOURS**  
**A GAGNER :**  
**1 lot de 2 boxers TBS /**  
**Eminence** (Taille et coloris au choix)  
(Valeur 40 €) 1 gagnant-e  
**Avec notre partenaire :**  
**Chaussures**  
**maroquinerie**  
**Favreau à Port St Père**  
(Voir en P. 3 et 29)



DATES SELON ARRÊTÉ PRÉFECTORAL

**PORNIC** - C.C. Intermarché - Route de Nantes  
02 51 74 12 89 - [www.pornic.grandlitier.com](http://www.pornic.grandlitier.com)

**Grand Litier** ★

## Contact commercial

### > Contact Filon Mag Pays de Retz

Yvonnick Kerboriou  
06 83 81 43 56  
yvonnick@lefilonmag.com



**Votre entreprise  
est située  
en Vendée ?  
Pour communiquer  
dans nos pages,  
contactez :**

Valentin 06 70 83 24 22  
Eric 06 77 17 38 02



# Sommaire

- P. 4 : Spectacles et loisirs
- P. 8 : Le livre jeunesse du mois
- P. 14 : L'album du mois
- P. 16 : Horaires des marées
- P. 17 : Horoscope du mois
- P. 20 : Regard sur...
- P. 21 : Événement Épiphanie
- P. 22 : Bien dans son corps, bien dans sa tête
- P. 24 : Nature : Les bienfaits du jardinage
- P. 26 : Le Filon gourmand : restaurants et recettes
- P. 30 : Remue méninges : Mots croisés, sudokus...



## Edito

Toute l'équipe du FILON Mag se joint à moi pour vous souhaiter une belle et heureuse année 2025.

Que vous trouviez l'énergie et l'accompagnement nécessaires pour mener à bien vos projets.

Que vous soyez aussi, vous-même, le soutien de vos proches, amis et collègues.

En cette période quelque peu incertaine, c'est chacun de nous qui détient une partie du pouvoir permettant d'améliorer le quotidien de notre entourage.

La bienveillance est le superpouvoir de chacun !

Mais cette bienveillance ne doit pas vous empêcher d'être le premier à sauter sur les bonnes occasions lors des soldes d'hiver !

Profitons pleinement de ces 4 semaines pendant lesquelles nos commerçants font le vide dans leurs stocks pour accueillir les nouvelles collections.

Je propose aux curieux de nous pencher sur l'épiphanie, ses origines...

Malgré une baisse des nombres d'événements avant une explosion au printemps, l'offre est tout de même variée et vous ne serez pas déçus de la qualité des spectacles, concerts, ateliers... de ce mois de janvier.

Je crois que tout est en place pour démarrer une nouvelle année !

**Bonne lecture à toutes et à tous !**  
Y.K

[www.lefilonmag.com](http://www.lefilonmag.com)





# CHAUSSURES - MAROQUINERIE

Léone Favreau, votre chausseur à PORT SAINT PERE

Du 8 janvier au 4 février 2025



Venez découvrir nos petits prix tout ronds !...

De 10 à 99€

Stocks limités à quelques pointures...



119€  
49€

... mais sur de nombreux modèles !!



165€  
99€



85€  
49€

BELLAMY

MEPHISTO

CHACAL

mobils  
ergonomic  
MEPHISTO

Douglas

ROHDE

Fluchos

ROMIKAR

Gabor

LADY

Sionx

DES MICHAEL GETOHE

Semelflex

Collonil

SAPHIR



[www.chaussures-marroquinerie-lfavreau.com](http://www.chaussures-marroquinerie-lfavreau.com)

FEMME HOMME BÉBÉ / ENFANT

du 34 au 43 du 37 au 50 du 16 au 41

CHAUSSONS - ACCESSOIRES - PARAPLUIES



CHAUSSURES LÉONE FAVREAU | 3 rue de la Raterie | 44710 Port Saint Père | Tél. : 02 40 31 51 16  
[www.chaussures-marroquinerie-lfavreau.com](http://www.chaussures-marroquinerie-lfavreau.com)

Ouverture le lundi de 14h à 19h - Du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h - Le samedi en journée continue de 9h à 19h



## Association, service communal, office de Tourisme, bénévole... Vous souhaitez une parution dans l'agenda de février ?

Merci de communiquer la date de votre événement avant le 10 janvier pour le magazine de février sur [www.lefilonmag.com](http://www.lefilonmag.com), onglet « Ajout agenda »  
Distribution du prochain numéro à partir du 1er février.

### Tout le mois

#### Saint Brevin les Pins

##### Concours dessin

À l'occasion des 50 ans du Club Philatélique Bréviinois, l'association organise un grand concours de dessin. Ouvert à tous sur la thématique « Dessine-moi un timbre ». Tous styles acceptés.  
Contact : 02 28 53 92 95 / 06 81 00 69 42

##### Atelier modélisme

Visite de l'atelier de maquettes-modélisme avec présentation de nombreuses maquettes du patrimoine disparu de Saint-Brevin. Vente de reproductions de pêcheries, cabines de plage, réalisées par les adhérents.  
De 14h à 18h tous les mardis et jeudis. Impasse Penfour. Infos : Atelier Avipar au 06 15 32 77 06

##### Atelier lecture

Les p'tits bouquineurs. Heure du conte, adaptée aux enfants jusqu'à 10 ans.  
À 10h30 puis 11h les samedis. Médiathèque Jules Verne. Entrée libre. Infos : 02 40 27 45 80

#### Corsept

##### Jeux

Venez jouer en famille à la ludothèque.  
De 10h à 12h et de 15h à 18h les mercredis / De 10h à 12h les samedis. Place de l'Église. Gratuit. Infos : Ludothèque / 02 40 27 51 77

#### Port Saint Père

##### Visite de la ferme

La ferme à l'heure de la traite des

chèvres. Ewen et Gwenaël vous accueillent pour une découverte guidée de leur ferme !  
De 16h à 17h30 les mercredis. Ferme de la Puillière. Tarifs : 6€/4€ de 3 à 15 ans / Gratuit -3 ans. Infos et résa : 07 70 72 33 80

### Jusqu'au 4 janvier

#### Pornic

##### Spectacle

1900. Belle Époque ? Comédie presque musicale ! Une soirée dans un cabaret théâtre en 1910. On est à l'abri de rien, les surprises peuvent s'enchaîner, le public peut devenir spec.acteur !  
À 19h. Le Poche. Tarifs : 15€. Infos et résa : [le.pochepornic@gmail.com](mailto:le.pochepornic@gmail.com) / 06 71 88 28 12 / Facebook Le poche Pornic

### Jusqu'au 19 janvier

#### Saint Michel Chef Chef

##### Collecte des sapins de Noël

Après les fêtes, donnez un nouveau souffle à votre sapin : broyé, il nourrira nos espaces verts ! Enlevez toutes les décorations et toute neige artificielle, déposez-le dans l'un des points de collecte. Parking du grand escalier et parking de la mairie

### Jeudi 2 janvier

#### Pornic

##### Ventriloquie

«Yellow, l'incroyable canard guitariste». Un spectacle de ventriloquie original, joyeux, musical, dynamique et tendre.

À 15h. Le Poche. Tarifs : 10€/7€ enfant. Infos et résa : [le.pochepornic@gmail.com](mailto:le.pochepornic@gmail.com) / 06 71 88 28 12 / Facebook Le poche Pornic

### Dimanche 5 janvier

#### Saint Michel Chef Chef

##### Véhicules anciens

Exposition mensuelle de véhicules anciens, autos, motos, utilitaires, âgés d'au moins 30 ans. Org. Association Arbracame Club.  
De 10h à 13h. Salle de Jade, Tharon plage. Gratuit. Infos : [pavageaub@outlook.fr](mailto:pavageaub@outlook.fr) / 06 50 26 50 95

#### Pornic

##### Lectures

Avec les Passeurs de Rêves de la P'tite Clef qui lit, sur le thème : Au cœur de l'hiver, quand la nature s'endort, les histoires s'éveillent. 2 séances en fonction de l'âge. Pour les 3 à 9 ans.  
De 10h30 à 11h30. Médiathèque Armel de Wismes. Gratuit. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 06 88 73 88 54

#### La Plaine sur Mer

##### Concert du Nouvel An

Débutez l'année avec beaucoup d'émotion en perspective en compagnie de la chanteuse Lilie Printemps pour un hommage poignant à Barbara.  
À 16h. Espace Sports et loisirs. Gratuit. Tout public

### À partir du 6 janvier

#### Chauvé

##### Ateliers créatifs

Dessin Zen, Livret Créatif, Cartes

Cadeaux, Marques pages, Mandala d'intention pour mieux se ressourcer, se détendre et commencer l'année tout en beauté.  
Sur RDV uniquement. Participation Libre. Infos : 06 28 15 92 95 / [lydcreart@free.fr](mailto:lydcreart@free.fr)

### À partir du 7 janvier

#### St Hilaire de Chaléons

##### Stage de dessin

Vous aimez dessiner et vous souhaitez améliorer votre technique ou tout simplement acquérir les bases du dessin... Proposé aux enfants entre 8 et 11 ans sur une durée de 5 séances. Org. St Hil' ensemble.  
Les mardis de 16h45 à 17h45. Salle pierre Leduc. Tarif : 20€ + 5€ d'adhésion.

### Mardi 7 janvier

#### Saint Pzanne

##### L'heure des tout petits

Ces petits moments privilégiés permettent aux tout-petits jusqu'à 4 ans, de voyager à travers différents univers où règnent les mots et la poésie...  
À 10h et à 11h. Bibliothèque municipale « À livre ouvert ». Gratuit sur réservation : [www.bibliotheque-sainte-pazanne.net](http://www.bibliotheque-sainte-pazanne.net)

#### Saint Brevin les Pins

##### Conférence

Quel cheminement aux côtés des intelligences artificielles génératives ? Conférence animée par Marc Bidan.  
À 15h. Salle Étoile de Jade, avenue Georges. Tarifs : 6€/non adhérent,

## Réponse au Jeu CONCOURS du mois de décembre

À la question : Combien de recettes de desserts de fêtes sont proposées dans Le Filon mag de décembre ? Il fallait répondre : 3

### Bravo à nos gagnants :

Mme Françoise Dutheil de Préfailles.  
Mme Claudine Belouin-Lucas de La Bernerie  
Mme Emilie Fleuret de Paimboeuf  
M. Gérald Doubinski de Saint Brevin les Pins  
Mme Delphine Bidan de Vue

Merci à notre partenaire : RKJ à St Michel Chef

## Jeu CONCOURS du mois de janvier A GAGNER : 1 lot de 2 boxers

TBS / Eminence (Taille et coloris au choix)  
(Valeur 40 €) 1 gagnant-e en répondant avant le 20 janvier à la question : Quel est le titre de l'album du mois ?  
(Réponse dans le Filon mag)

### Avec notre partenaire :

## Chaussures maroquinerie Favreau

à Port St Père (Voir en P. 3 et 29)

Jouez sur [www.lefilonmag.com](http://www.lefilonmag.com) ou envoyez vos réponses avec vos coordonnées et votre adresse e-mail à : [jeuconcoures\\_retz@lefilonmag.com](mailto:jeuconcoures_retz@lefilonmag.com) ou par courrier à : Le Filon mag - Jeu concours Pays de Retz Vendée 33 le Bois Macé - 44210 Pornic. Un tirage au sort départagera les bonnes réponses. Jeu gratuit, sans obligation d'achat.





Cuis'in

CONCEPT



CUISINES - BAINS - RANGEMENTS



Bonne année 2025

SOLDE D'HIVER

Jusqu'à -70%\*  
du 8 Janvier au 4 février 2025

NOUVEAU ! Conseils & réalisation Agencement Intérieur



Rangement de salon



Salle de bain



Bibliothèque



Porte de séparation



Placard



Dressing



Route de Pornic  
Sortie  
Bouaye La Forêt

40 ANS D'EXPÉRIENCE  
Conception et devis à domicile  
**GRATUIT**

Ouvert du lundi  
au samedi  
9h-12h et 14h-19h

Fabrication 100% française  
Fabriqué en Vendée



Garantie 10 ans  
(ou entre 5 et 10 ans selon produit)



Lauréat du  
Trophée de l'Innovation



Qualité des meubles





**Travaux du Bâtiment Neuf et Rénovation**

# E.D.E.T.

Agencement Cuisines et Salles de Bain  
Cloisonnement - Doublage - Isolation  
Electricité - Carrelage - Faïence  
Peinture extérieure  
Peinture intérieure - Revêtements muraux

**CHAUMES EN RETZ ARTHON**

06 89 73 46 32 • [eirldubois44@orange.fr](mailto:eirldubois44@orange.fr)



**A.I.D. TECHNIQUE**  
Alarme Vidéosurveillance Contrôle d'Accès Domotique  
Intégration Audio-Vidéo

*voir conditions en agence*

**Votre sécurité pour 39,90€/mois\* Matériel & Installation 1€ TTC**  
**2 MOIS D'ABONNEMENT OFFERTS**

12 bis rue Jean Monnet - ZAC PORNIC OUEST  
02 40 82 59 86 / 09 87 70 71 47  
[www.aidtechnique.fr](http://www.aidtechnique.fr)

Partenaire de Securitas

**DÉBARRAS TOUTES FERRAILLES ET MÉTAUX**

Voiture, mobil home, hangar, grenier encombrants, location de benne ...

Particuliers Professionnels



06 71 31 59 55 [bruno.chatellier44@gmail.com](mailto:bruno.chatellier44@gmail.com)



**LE RAMONEUR**  
RAMONAGE DU PAYS DE RETZ

15 rue Henri Becquerel | 44210 PORNIC  
02 40 27 91 63 | [leramoneur44@gmail.com](mailto:leramoneur44@gmail.com)

gratuit/adhèrent. Infos : Université permanente 02 40 27 30 39

### Atelier numérique

Les ateliers des connecté.e.s. Séance pour approcher les nouvelles technologies de façon sereine, pratique et créative !  
À 15h. Médiathèque Jules Verne.  
Info : Médiathèque au 02 40 27 45 80

### Mercredi 8 janvier

#### Chauvé

#### Partage en famille

Mon Moment magique en famille, avec Alison. Un moment de complicité pour resserrer les liens à travers des jeux, du partage, des souvenirs, des rires et des câlins magiques ! De 3 à 11 ans accompagnés d'un parent.  
De 10h à 12h. Salle Killala. Tarifs : 10€ adhésion annuelle/famille + 2€/personne/séance. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 06 88 73 88 54

#### La Bernerie en Retz

#### Petits lecteurs

Rejoignez les petits lecteurs les premiers mercredis du mois ! Le conte est suivi d'une animation...  
De 14h à 16h. Bibliothèque Olympe de Gouges. Gratuit. Infos et résa : 02 44 06 25 89

#### Sainte Pazaranne

#### L'heure du conte

Aude et les bénévoles du Marque-Page vous invitent à venir écouter les petites histoires, les contes et comptines du moment, en famille pour permettre aux plus petits (de 18 mois à 9 ans inclus) d'apprendre à s'émerveiller par la lecture et les livres  
À 10h et à 11h. Bibliothèque municipale « À livre ouvert ». Gratuit sur réservation : [www.bibliotheque-sainte-pazaranne.net](http://www.bibliotheque-sainte-pazaranne.net)

#### La Plaine sur Mer

#### L'Atelier des P'tites Mains

Activités créatives autour du papier, carton, feutrine, crépon... animées par Agnès. Pour les enfants de 6 à 10 ans.  
De 15h30 à 16h45. Médiathèque Joseph Rousse. Gratuit sur réservation : 02 51 74 81 92

#### Chaumes en Retz

#### Les goûters du mercredi

Un espace ludique pour vos enfants à partir de 3 ans. Le moment idéal pour partager une activité en famille.  
De 15h à 17h. Arthon Animation Rurale. Infos et résa : 07 68 95 52 93 / [secretariat@aarpro.org](mailto:secretariat@aarpro.org)

### Jeudi 9 janvier

#### Pornic

#### Atelier Repair Café

Venez réparer un objet en panne (Taille d'objet qui tient dans les bras) et lui redonner une seconde vie avec l'aide des bénévoles réparateurs.  
De 18h à 20h. Bar du Château. Participation libre. Consommation de courtoisie pour le bar qui accueille. Sur inscription : 02 40 82 91 71

#### St Hilaire de Chaléons

#### Atelier d'écriture

Atelier d'écriture pour adultes et adolescents à partir de 12 ans, animé par Christel Périssé-Nasr, autrice nantaise.  
De 18h à 20h. Bibliothèque les mots passants. Gratuit sur inscription : 02 40 31 73 30

### Vendredi 10 janvier

#### Machecoul

#### Conférence

Aura t'on assez d'eau pour manger ? Par Bruno Parmentier. Comment gérer cette précieuse ressource sans déclencher de graves conflits ?  
À 14h30. Cinémachecoul. Gratuit pour les adhérents UP. Infos : 06 82 34 44 47 / [daniele.batard@hotmail.fr](mailto:daniele.batard@hotmail.fr)

#### La Bernerie en Retz

#### Atelier généalogie

Organisé par la Société des Historiens du Pays de Retz en partenariat avec le Centre Généalogique de Loire Atlantique et le Cercle Généalogique du Pays de Retz.  
À 10h. Nouvelle maison de l'histoire. Gratuit sur inscription : [contact@shpr.fr](mailto:contact@shpr.fr) / 02 51 74 63 73

#### Saint Michel Chef Chef

#### Cérémonie des vœux

Madame le maire, les membres des conseils municipaux adultes et enfants et les agents municipaux vous convient à la traditionnelle cérémonie des vœux à la population.  
À 19h. Complexe Sportif de la Viauderie

#### Pornic

#### Concertino tremplin

Quator de saxos Amapola Pornic. Quatre jeunes saxos formé à la « très haute école de musique de Genève » joueront de la musique du XVIIIe siècle transcrite pour saxophones puis balaieront le répertoire du saxo de Piazzolla à nos jours. Org. Musica Pornic



À 20h. Espace culturel du Val St Martin. Tarifs : de 5€ à 18€. Billetterie : Office de Tourisme de Pornic

## Paimbœuf

### Concert-Performance

Dans le cadre des rencontres du film d'archives au cinéma, venez découvrir Peuple fiction, Fantazio trio.

À 20h30. Le café de La Loire. Entrée libre. Info : La Boîte Carrée 02 40 27 53 82

## Les 10 et 11 janvier

## Paimbœuf

### Atelier cinéma

Dans le cadre des rencontres du film d'archives au cinéma.

Le mashup consiste à créer une nouvelle œuvre à partir d'images et de sons préexistants. Il permet de s'essayer à l'exercice du montage. Tous publics, groupe de 15 personnes max., animé par Bruno Bouchard et Yan Rambaud.

À 14h30. Chapelle Saint-Charles. Info : La Boîte Carrée 02 40 27 53 82 et réservation en ligne sur [www.url.me/nsWZX3](http://www.url.me/nsWZX3)

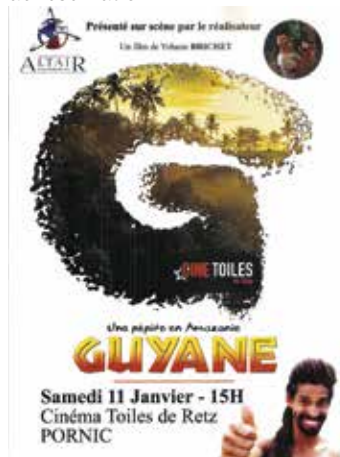
## Samedi 11 janvier

## Pornic

### Ciné-conférence

Guyane, une pépite en Amazonie. Découvrez cette lointaine région d'outre-mer (à pied, avion, 4x4, pirogue). Une expédition historique, culturelle, touristique. Un voyage aux lieux et rencontres insolites, un territoire préservé, unique au monde !>

À 15 h. Cinéma Toiles de Retz. Tarifs : 9€ / Gratuit : - de 12 ans accompagné d'un adulte. Billetterie à l'entrée de la salle (Espèces/chèque). Infos : 06 08 62 07 20. Pas de réservation.



## Rouans

### Concert solidaire

Pan Vaca. 14 musiciens du Pays de Retz et de la région nantaise, passionnés par la musique populaire afro-cubaine, jouent ensemble depuis une vingtaine d'années. Ils vous proposent cette soirée de soutien en faveur des nouvelles solidarités alimentaires, en partenariat avec Campus Fertile Pays de Retz.

À 20h. Espace Cœur en scène. Tarifs : Adulte-ado : 10€ / Gratuit pour les moins de 10 ans. Réservation : <https://www.helloasso.com/associations/campus-fertile-du-pays-de-retz>

## Saint Brevin les Pins

### Ciné-rencontre

Rencontres du film d'archives au cinéma avec Robin Hunzinger autour de « Où sont nos amoureuses ». Emma et Thérèse, étudiantes puis professeures dans les années 1930, tentent de construire ensemble une vie à la fois engagée et amoureuse... Mais l'Histoire les prend au piège. Une quête menée par le petit-fils d'Emma pour rassembler les morceaux de deux destins brisés par la guerre.

À 11h15. Cinéjade. Tarif : 5€. Info : Cinéjade/La Boîte Carrée 02 40 39 39 39

## Café-lecture

Un samedi par mois, venez découvrir et partager vos lectures autour d'un café... ou d'un thé. Au programme : L'espace dans la Science-Fiction.

À 14h30. Médiathèque Jules Verne. Entrée libre. Info : Médiathèque au 02 40 27 45 80

## Paimbœuf

### Projection-rencontre

Avec Bruno Bouchard. Dans le cadre des rencontres du film d'archives au cinéma. Projection-rencontre autour de « Anatomie Lega ». Une descente de la Loire en canoë, sur une musique originale de Kostia Cavalé.

À 16h30. Chapelle Saint-Charles. Entrée libre sur réservation à [www.url.me/8RggXc](http://www.url.me/8RggXc). Info : La Boîte Carrée 02 40 27 53 82

### Atelier cinéma

Dans le cadre des rencontres du film d'archives au cinéma, venez découvrir Paimbœuf en archives et Kino rétro. 2 archives filmiques inédites de Paimbœuf : Préludes et Régates, de Michel Ballu (ciné-club de Paimbœuf).

À 18h. Le café de La Loire. Entrée libre. Info : La Boîte Carrée 02 40 27 53 82



Expert

EXPERT CONSEIL FenêtréRA

Conseil

Votre installateur de proximité

Commencez l'année au chaud,  
avec nos prix givrés !

DU 13 AU 25  
JANVIER 2025

FENÊTRES PVC\*



BEL HABITAT

5 Avenue Gustave Eiffel  
Zone Sud de la Guerche  
44250 SAINT-BREVIN-LES-PINS  
02 40 21 88 80

\*Voir conditions en magasin



**PIERRE BECHET PEINTURE**

**TOITURE**  
DÉMOUSSAGE - NETTOYAGE - HYDROFUGE

**PEINTURES**  
INTÉRIEURES & EXTÉRIEURES

85 rue du Chiron - 85710 BOIS DE CÉNÉ  
www.pierrebechetpeinture.fr 07 63 49 46 76

## LIVRE JEUNESSE

**Hiver, Lucie et ses amis - Marianne Dubuc**

Éditions Casterman, 2024

Dans cet album chaleureux, Lucie, Léon, Doris, Adrien et Marcel vivent trois jolies aventures pour célébrer l'hiver. Ensemble, ils se préparent à affronter une tempête de neige. Ils construisent une cabane pour partager une soirée cosy où l'amitié passe avant tout. Puis, ils fabriquent décorations, cadeaux et traditions pour un Noël magique, avec une pensée spéciale pour leur ami Antoine, l'ours, qui hiberne.

Un album doux et réconfortant qui célèbre l'entraide, la créativité et les joies simples des saisons.

Cet album vous est proposé par le Comité de lecture des Passeurs de Rêves de Clef des Familles. [Clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:Clefdesfamilles44@gmail.com) - 07 88 73 88 54 - site : [www.clefdesfamilles.org](http://www.clefdesfamilles.org)



**irripiscine**  
By IRIJARDIN

VOTRE SPÉCIALISTE PISCINE, SPA ET ARROSAGE

Bonne Année 2025

PORNIC - 20 rue Robert Schuman

### Ciné-rencontre

Dans le cadre des rencontres du film d'archives au cinéma, avec Fantazio. Projection-rencontre autour de « Je reviens dans 5 minutes ».

À 20h30. Chapelle Saint-Charles. Entrée libre sur réservation [www.urlr.me/jUfDvt](http://www.urlr.me/jUfDvt) Infos : La Boîte Carrée 02 40 27 53 82

### Les 11 et 12 janvier

#### Préfailles

##### Théâtre

«Cabaret Feydeau: Faste & furieux». Mais qui est donc ce poète lyrique ? Venez découvrir ou redécouvrir le plus drôle des auteurs de son temps. Feydeau !

À 20h30 le samedi/À 15h30 le dimanche. Espace Culturel. Participation libre. Infos : 09 52 18 86 37 / [www.compagnie-nepenthes-theatre.com](http://www.compagnie-nepenthes-theatre.com) / [sarah.delanoe@gmail.com](mailto:sarah.delanoe@gmail.com)

#### Saint Père en Retz

##### Théâtre

2 pièces de théâtre de type vaudeville. Ces deux comédies promettent des fous rires en cascade. À 20h15 le samedi et à 14h30 le dimanche. Espace Saint-Roch. Tarifs : 4 à 8€. Info : Théâtre La Réz'plique 07 80 07 24 03. Réservation les jeudi de 17h à 19h et samedi de 9h à 12h.

### Dimanche 12 janvier

#### Préfailles

##### Biodanza

Séance de Biodanza Nature en extérieur. Org. Association Dansenlien.

De 7h à 13h30. Salle René Deffain, 29 Grande Rue. Infos et inscr. : 06 46 36 82 77

##### Cérémonie des vœux

Le Conseil municipal présente ses vœux à la population. À 10h. Espace culturel.

#### Sainte Pazaranne

##### Concert du nouvel an

Musique classique avec le Paz & Per Orchestra. À 15h30. Eglise de Sainte Pazaranne. Gratuit sans réservation.

#### Saint Brevin les Pins

##### Bien-être

Yoga à Aquajade. Renaissance énergétique : Détox & Renouveau pour démarrer la nouvelle année ! De 10h à 12h. Complexe Aquajade. Tarif : 6€60. Info : Aquajade 02 40 82 99 70

### Véhicules anciens

Autos, 2 roues, utilitaires. Événement ouvert aux amoureux des véhicules rétro.

De 10h à 13h. Place Bougainville. Info : Association Club Dynamo 06 75 45 75 13

### Ciné-rencontre

Dans le cadre des rencontres du film d'archives au cinéma. Avec Jean-Gabriel Périot. À travers le texte de Didier Eribon interprété par Adèle Haenel, "Retour à Reims" raconte en archives une histoire intime et politique du monde ouvrier français du début des années 50 à aujourd'hui.

À 11h15. Cinéjade. Tarif : 5€. Infos : Cinéjade/La Boîte Carrée 02 40 39 39 39

### Paimbœuf

#### Ciné-rencontre

Dans le cadre des rencontres du film d'archives au cinéma, avec Emmanuelle Pencalet. Projection-rencontre autour de « À bord du Claire-Jeanne ».

À 15h. Chapelle Saint-Charles. Entrée libre sur réservation à [www.urlr.me/bZdKgc](http://www.urlr.me/bZdKgc) Infos : La Boîte Carrée 02 40 27 53 82

#### Atelier sonore

Dans le cadre des rencontres du film d'archives au cinéma. Écoute collective de pièces sonores utilisant l'archive radiophonique, audiovisuelle ou théâtrale : carte blanche à Asu, Association Sonore et Utopique.

À 17h. Le café de La Loire. Entrée libre. Infos : La Boîte Carrée 02 40 27 53 82

#### Ciné-concert

Dans le cadre des rencontres du film d'archives au cinéma. Ciné-concert 360° Nord - Racleres d'océans, d'Anita Conti, mis en musique par Carla Pallone.

À 19h. Chapelle Saint-Charles. Entrée libre sur réservation à [www.urlr.me/PnDXYR](http://www.urlr.me/PnDXYR) Info : La Boîte Carrée 02 40 27 53 82

### Lundi 13 janvier

#### Pornic

##### Ateliers petits

À la Clef des Bambins, les 3/6 ans accompagnés d'un parent, évoluent sur un parcours de motricité libre, écoutent les histoires que les Passeurs de Rêve leur lisent + séance spéciale Massage enfants avec Aurélie.

De 10h à 12h. Centre Monval. Tarifs : 10€ adhésion annuelle/famille + 10€/enfant/an (5€ 2ème enfant de la même famille).



Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 06 88 73 88 54

## Théâtre

La poésie de l'échec  
Avec le corps et la voix, trois interprètes et un beatboxer expriment ce que les mots taisent. Par la Cie Marjolaine Minot.

À 20h30. Amphithéâtre Thomas Narcejac. Tarifs : de 11€ à 15€. Billetterie Offices de Tourisme / [billetweb](http://billetweb)

## Mardi 14 janvier

### St Hilaire de Chaléons

#### Club lecture ados

Avis aux jeunes amateurs de lecture à partir de 12 ans ! Partagez vos lectures et expliquez pourquoi vous aimez lire.

À 18h30. Bibliothèque les mots passants. Gratuit. Infos : 02 40 31 73 30

## Mercredi 15 janvier

### Chauvé

#### Atelier galette des rois

«Qui sera la reine, qui sera le roi de la Clef des Possibles ?». Atelier cuisine et fabrication des couronnes. Espace intergénérationnel pour les 3 à 11 ans accompa-

gnés d'un parent.

De 10h à 12h. Salle Killala. Tarifs : 10€ adhésion annuelle/famille + 2€/personne/séance. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 06 88 73 88 54

### Pornic

#### Conférence

L'antenne de Pornic de l'Université Permanente de Nantes propose une conférence de Marie Christine Bocquet : ce que nous racontent les sculptures de la cathédrale de Nantes.

De 15h à 16h30. Espace culturel du Val St Martin. Tarifs : 6€. Gratuit pour les étudiants UP. Infos : [up.pornic@univ-nantes.fr](mailto:up.pornic@univ-nantes.fr) / [dlourgou@gmail.com](mailto:dlourgou@gmail.com)

### Rouans

#### Théâtre

La poésie de l'échec  
Avec le corps et la voix, trois interprètes et un beatboxer expriment ce que les mots taisent. Par la Cie Marjolaine Minot.

À 20h30. Espace Cœur en scène. Tarifs : de 7€ à 14,50€. Billetterie : <https://www.rouans.fr>

### Saint Brevin les Pins

#### Atelier jeux

Venez jouer, découvrir des jeux

de société, seul, en famille ou entre amis !

De 14h30 à 17h. Médiathèque Jules Verne. Entrée libre. Info : Médiathèque 02 40 27 45 80

### Saint Brevin les Pins

#### Opéra en direct

Opéra : Les Contes d'Hoffman. Diffusion en direct de l'opéra joué au Royal Opéra House de Londres. 4 femmes : 4 histoires d'amour étranges. Juan Diego Flórez est à la tête d'une formidable distribution dans l'opéra fantastique d'Offenbach.

À 20h15. Cinéjade. Tarifs : 15€/adulte, 7€/18 ans, 65€/pass 5 représentations. Info : Cinéjade 02 40 39 39 39

## Jeudi 16 janvier

### St Hilaire de Chaléons

#### Bébés lecteurs

Avis aux tout petits lecteurs ! Jusqu'à 3 ans. Découvrir le monde imaginaire des livres et les sensations que procurent l'écoute et la lecture.

À 10h et à 11h. Bibliothèque les mots passants. Gratuit sur réservation : [bm@shc44.fr](mailto:bm@shc44.fr)

## La Bernerie en Retz

### Atelier d'écriture créative

Un atelier d'écriture créative ce n'est pas pour apprendre à écrire, ni se faire critiquer, retourner à l'école ni se faire juger. Mais c'est pour oser laisser parler son imagination en jouant avec des mots, des idées...

De 14h à 16h. Bibliothèque Olympe de Gouges. Gratuit sur réservation : 02 44 06 25 89 / Sur place

## Chaumes en Retz

### Repair café

L'objectif principal est de promouvoir la durabilité et de réduire les déchets en offrant une seconde vie aux objets.

De 18h à 20h. La Poz, zone du Butai. Tarif : une consommation obligatoire / Participation libre. Infos : 07 69 12 02 48

## Vendredi 17 janvier

### Sainte Pazarne

#### Apéro discussion en espagnol

Venez-vous initier ou parfaire votre espagnol autour d'un verre ! De 18h30 à 20h. Gratuit. Maison citoyenne l'élémentaire, 47 rue de l'Hôtel de Ville. Infos : 06 38 03 31 44



Gouttière G300



Gouttière Linea

L'entreprise ALU GOUTTI vous propose depuis 14 ans toute une variété de produits en alu aussi bien adaptée aux maisons individuelles qu'aux bâtiments industriels et agricoles.



- STORE BANNE
- VOLET
- PORTE DE GARAGE
- CLÔTURE ALU



**ALU GOUTTI**  
La gouttière aluminium

**NOUVEAUTÉ**  
Bardage aluminium



Appuis de fenêtres Alu



Couvertine en continu

**ALU GOUTTI**  
ZI La Seiglerie 3  
3 rue Henri Giffard  
44270 Machecoul - Saint-Même

Disponible sur le 44 et 85

Notre aluminium est laminé et laqué en France



Tél. bureau : 02 40 76 18 47  
Tél. portable : 07 86 62 54 86  
Ouvert du lundi au vendredi de 9h à 12h

[alu.goutti@gmail.com](mailto:alu.goutti@gmail.com) - [www.alugoutti.fr](http://www.alugoutti.fr)



# 10 Agenda du mois de janvier

## Saint Brevin les Pins

### Atelier numérique

Les ateliers des connecté.e.s. Séance pour approcher les nouvelles technologies de façon sereine, pratique et créative !

À 10h30. Médiathèque Jules Verne. Info : Médiathèque au 02 40 27 45 80

## Samedi 18 janvier

### Pornic

#### Dictée

2e édition. Dans une ambiance studieuse, les participants tentent de déjouer les pièges orthographiques tendus tout au long du texte. Org. Pornic Histoire.

À 10h. Collège Notre Dame de Recouvrance. Gratuit. Infos et inscr. 02 51 74 54 42 / asso.pornic.histoire@gmail.com

#### Concert

Sassy Swingers. Un voyage Jazzy avec des instruments insolites (sousaphone, washboard, batterie, trombone, clarinette, trompette et banjo), autour de la chanteuse Nantaise Sandrine Arnaud, dans un style New Orleans délicieusement rétro. Danseurs bienvenus !

À 21h. Espace culturel du Val Saint-Martin. Tarifs : De 12€ à 17€ / Gratuit enfants -12 ans. Réservations sur [www.billetweb.fr](http://www.billetweb.fr) / OTI / Espace Culturel Leclerc Pornic.



## Chauvé

### Atelier cirque

La Clef des Louveteaux, présente : Le cirque dans tous ses états : clowns, pierrots, cerceaux, balles. Motricité libre pour les 3 mois à 6 ans, en famille.

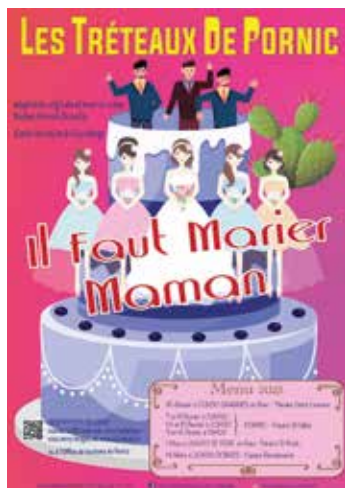
De 10h30 à 11h30. Salle de l'Eclair. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 06 88 73 88 54

## Chaumes en Retz

### Théâtre

Il faut marier maman. Par les Tréteaux de Pornic. A peine rentrée de voyage, Minouche fait déjà tourner la tête des prétendants de ses filles. D'où l'urgence : Il faut marier Maman ! Jouée par 20 comédiens, cette comédie vous entrainera dans un tourbillon au rythme effréné.

À 20h30. Théâtre Victor Lemoine, allée du Théâtre. Tarifs : Adulte : 15 € / Enfant (5 à 12 ans) : 7 €. Réservation sécurisée en ligne : [www.billetweb.fr/il-faut-marier-maman](http://www.billetweb.fr/il-faut-marier-maman) (ou) sur place dans les offices de tourisme / 07 66 32 15 81



## Machecoul Saint Mème

### Assemblée générale

Vous êtes les bienvenus à l'AG du comité de jumelage anglais avec Shifnal à l'issue de laquelle nous partagerons galette des Rois,

cidre et bières anglaises.

De 17h à 22h. Salle des Régents. Infos : [jumelageshifnal@gmail.com](mailto:jumelageshifnal@gmail.com) / [lroyponthieux@gmail.com](mailto:lroyponthieux@gmail.com)

## Les 18 et 19 janvier

## Saint Père en Retz

### Théâtre

2 pièces de théâtre de type vaudeville. Ces deux comédies promettent des fous rires en cascade. À 20h15 le samedi et à 14h30 le dimanche. Espace Saint-Roch. Tarifs : 4 à 8€. Info : Théâtre La Rétz'plique 07 80 07 24 03. Réservation les jeudi de 17h à 19h et samedi de 9h à 12h.

## Dimanche 19 janvier

## Saint Brevin les Pins

### Visite modélisme

Portes ouvertes de la salle d'exposition de Maquettes Modélisme Avipar.

De 14h à 18h. Impasse Penfour. Infos : Atelier Avipar / 06 15 32 77 06 / [neldom@wanadoo.fr](mailto:neldom@wanadoo.fr)

## Préfailles

### Autos rétro

Rassemblement mensuel des voitures rétro

De 9h30 à 12h30. Place du Marché.

## Lundi 20 janvier

## Pornic

### Motricité et lecture

La Clef des Bambins, pour les moins de 3 ans. Les petits évoluent sur un parcours de motricité libre sous l'œil attentif de leur parent. Un coin lecture est animé par les Passeurs de Rêves.

De 10h à 12h. Centre Monval. Tarifs : 10€ adhésion annuelle/famille + 10€/enfant/an (5€ 2e enfant de la même famille). Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 06 88 73 88 54

## Mercredi 22 janvier

## Chauvé

### Ateliers enfants

Les pingouins débarquent à Chauvé ! La Clef des Possibles est un espace intergénérationnel où les enfants de 3 à 11 ans s'exercent à des activités artistiques, créatives et culturelles en famille.

De 10h à 12h. Salle Killala. Tarifs : 10€ adhésion annuelle/famille + 2€/personne/séance. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 06 88 73 88 54

## Pornic

### Conférence

Découvrez l'histoire fascinante de Louis-Ange Pommeraye, l'homme derrière le célèbre passage nantais. Conférencière Mme Anne Leborgne.

À 18h. Espace Culturel Val Saint Martin. Tarifs : 5€ pour les non adhérents. Infos : [asso.pornic.histoire@gmail.com](mailto:asso.pornic.histoire@gmail.com) / [jacques.audierne@gmail.com](mailto:jacques.audierne@gmail.com)

## Jeudi 23 janvier

## Saint Père en Retz

### Thé dansant

Organisé par le club de l'Amitié de St Père en Retz avec le musicien Emmanuel Rolland. Boissons et goûter compris dans la prestation. De 14h30 à 19h30. Salle de la Bergerie. Tarifs : 10€. Infos : [mima.olivier@orange.fr](mailto:mima.olivier@orange.fr) / 06 68 98 57 25 / [lucas-brigitte2@orange.fr](mailto:lucas-brigitte2@orange.fr)

## Saint Brevin les Pins

### Ciné-conférence

L'Inde. Sur les traces de Vasco de Gama aux grands champs de poivre du Wayanad, en passant par les plantations de cardamome et les hauts plateaux de Munnar.

À 14h30. Cinéjade. Tarifs : 8€80/adulte, 7€80/tarif réduit, gratuit/- 12 ans, 21€60/pass 3

Réouverture le 6 janvier

# DÉCO JARDIN

Galets Graviers Ardoises Schistes Dallages Pavage Gazon Synthétique Clôtures Portails Pergolas Bioclimatiques

## PIERRES NATURELLES, GALETS, SABLE

Grand showroom | Professionnels & Particuliers

Z.A. Route de la Prée (Dir. Pointe St Gildas) **PRÉFAILLES**  
Tél. : 02 51 74 13 63 | E-mail : [contact@decojardin-ouest.fr](mailto:contact@decojardin-ouest.fr)

## ATLANTIC SYSTEM

06 37 32 68 97

Vente matériel Pose Dépannage Entretien

- Portail
- Porte de garage
- Volets roulants électriques
- Barrière
- Automatisme
- Alarme Intrusion
- Interphonie

**Tony Giraudeau**

5 Rue du Stade - 44320 CHAUVÉ  
[contact@atlanticsystem.eu](mailto:contact@atlanticsystem.eu)



places, 40€80/pass 6 places.  
Info : Cinéjade 02 40 39 39 39

## Pornic

### Spectacle danse

Spectacle de danse et arts visuels proposé par la Cie Bakhus. La place des évolutions technologiques dans notre quotidien, leurs influences et, dans ce contexte, le sens du mot «Humanité».

À 20h30. Amphithéâtre Thomas Narcejac. Tarifs : de 11 à 15€. Résa : Offices de tourisme / billetweb. Infos : 02 51 74 07 16

## Vendredi 24 janvier

### Sainte Pazanne

#### Comité de lecture

Venez partager vos coups de cœur avec d'autres lecteurs ! À 18h. Bibliothèque À livre ouvert. Gratuit. Infos : 02 40 02 69 13

### Apéro discussion en anglais

Mickaël et Audrey, de la maison citoyenne, vous invitent à acquérir les bases en anglais le temps d'un apéro convivial !

De 18h30 à 20h. Gratuit. Maison citoyenne l'élémentaire, 47 rue de l'Hôtel de Ville. Infos : 06 38 03 31 44

### Spectacle Hip Hop

A travers le hip-hop, l'acrobatie, la musique et la vidéo, Gaïa 2.0 repense la place de la technologie dans la vie quotidienne. Quelle place les machines laissent-elles à l'humanité ?

À 20h30. Théâtre municipal Pazennais. Tarifs : de 7€ à 15€. Résa : vostickets.fr. Infos : 02 40 02 43 74 / 06 99 04 04 34

### Chaumes en Retz

#### Rencontre auteurs

Martine Lemaire, Françoise Lecorre et Marc Auvinet vous feront revivre l'émotion des premiers baigneurs découvrant les plaisirs des bains de mer et de la plage, en arrivant aux Moutiers en Retz par le chemin de fer.

À 20h. Bibliothèque Le marque page. Gratuit. Sur inscription : <https://www.billetweb.fr/la-mer-aux-moutiers-de-1900-a-nos-jours>

## Du 24 au 26 janvier

### Préfaïlles

#### Biodanza

Stage de Biodanza. Elle génère joie, harmonie et présence à soi et au monde. Par Marie-Françoise Laurent Pollet.

Salle du Centre Nautique, Pointe Saint-Gildas. Org. Association Dansons maintenant 44. Infos et inscr. : 06 10 62 12 76

## Samedi 25 janvier

### Sainte Marie sur Mer

#### Dîner dansant

Le comité des fêtes vous convie à une soirée dîner/dansant sur le thème des années 80. Menu de qualité et une soirée follement animée + apéro/bourriche.

À 19h30h. Salle polyvalente. Tarifs : 29€. Infos : 06 63 63 10 22 / Espace culturel Leclerc / jricou@free.fr

### Saint Père en Retz

#### Atelier lecture

Clef des Familles propose «Les P'tits Explorateurs d'Histoires aiment l'hiver» : un atelier lecture et créativité pour éveiller les tout-petits (18 mois-3 ans) accompagnés d'un adulte.

De 10h à 11h15. Médiathèque Livres y Média. Gratuit. Infos et inscr. : 02 40 21 78 27 / clefdesfamilles44@gmail.com

### Paimbœuf

#### Pause Parents

Moment cocooning. Moment entre parents pour se ressourcer

et prendre soin de soi. Réservé aux parents. Mode de garde possible.

De 10h à 12h. Accueil de loisirs. Gratuit sur réservation. AtelierInfo : CSC Mireille Moyon 02 40 27 51 77

### Les Moutiers en Retz

#### Stage Self défense

Stage de self défense, organisé par le karaté club Les Moutiers (KCM), ouvert à toutes et à tous à partir de 13 ans.

De 10h30 à 12h. Salle Jean Varnier. Tarif : 5 €. Infos : M. David Girard : 06 74 24 22 45 / karateclublesmoutiers@gmail.com

**VOYANTE ISABELLE**  
Amour - Argent - Travail  
Protection individuelle  
Biens, Commerces & Entreprises

Que cette nouvelle année vous apporte clarté, sérénité et lumière.

06 42 06 16 65

Sur rendez-vous du lundi au vendredi de 9h à 19h

Site : [www.voyance-isabelle.fr](http://www.voyance-isabelle.fr) Instagram : [Voyante1966](https://www.instagram.com/Voyante1966)

Siret : 81797632700012

**Vous vous posez des questions ? Je peux vous apporter les réponses...**  
La voyance peut vous venir en aide afin de voir plus clair dans votre présent, votre futur et apaiser vos inquiétudes... mais pas seulement ; en plus d'une aide spirituelle, je peux vous apporter protection, bienveillance et accélérer ou débloquer des situations gênantes de la vie quotidienne. A bientôt !



MEUBLES SALONS LITERIE

# SOLDES

JUSQU'À  
**-50%**

un magasin du réseau  
**MOBILIER gallery tendances**

**MEUBLES BADAUD**  
La référence historique depuis 1936  
85710 BOIS DE CENE  
02 51 68 15 45 - contact@meublesbadaud.com  
www.meublesbadaud.com

FENÊTRES PORTES VOILETS PORTES DE GARAGE PORTAILS STORES & PÉRGOLAS

**Intérieur Extérieur** L'EXCELLENCE FRANÇAISE PRÈS DE CHEZ VOUS

**Terres de Fenêtre**  
L'excellence française près de chez vous

Christophe Bourjon  
16 rue Robert Schuman  
Pornic Ouest - 44210 Pornic  
02 40 64 27 88 - 06 13 96 07 36  
contact@interieur-exterieur.pro  
**www.interieur-exterieur.pro**

RGE QUALIBAT

## Saint Brevin les Pins

### Atelier lecture

Des pages et des voix. Laissez la littérature venir à vos oreilles... une occasion de découvrir des textes, des auteurs, des univers singuliers... Explorations spatiales (Bibliothèques en fête).

À 14h30. Médiathèque Jules Verne. Entrée libre. Info : Médiathèque 02 40 27 45 80

## Chaumes en Retz

### Lecture d'albums

Que diriez-vous de venir vous installer confortablement et lire ou vous faire lire des albums... À partir de 3 ans.

À 18h. Bibliothèque de Chaumes, La Sicaudais. Gratuit. Résa : billetweb. Infos : 09 80 59 25 65 / 02 40 21 30 37

## Les Moutiers en Retz

### Concert

Guillaume Journey est un artiste émergent de la scène pop nantaise. Auteur, compositeur et interprète.

À 21h. Salle Jean Varnier, 31 bis rue de Prigny. Gratuit

## Les 25 et 26 janvier

## Port Saint Père

### Laser game itinérant

Venez participer à la deuxième édition du Laser Game, organisé par l'APEL de l'école de l'Alliance, en partenariat avec le Laser Soft Arena. L'organisateur apporte tout l'équipement nécessaire.

À partir de 10h. Salle de sports, avenue des sports. Tarif : 7€. Infos : 06 07 40 36 18

## Saint Père en Retz

### Théâtre

2 pièces de théâtre de type vaudeville. Ces deux comédies promettent des fous rires en cascade.

À 20h15 le samedi et à 14h30 le dimanche. Espace Saint-Roch. Tarifs : 4 à 8€. Info : Théâtre La Réz'plique 07 80 07 24 03. Réservation les jeudi de 17h à 19h et samedi de 9h à 12h.

## Dimanche 26 janvier

## Les Moutiers en Retz

### Concert

Musique sacrée à Venise par l'Ensemble Vocal Alternance de Challans avec Mickael Durand à l'orgue sous la direction de Paul Craipeau.

À 16h. Église St Pierre. Participation libre. Infos : 06 22 73 48 16 / 06 11 27 33 84 / annicksorel84@gmail.com

## Pornic

### Assemblée Générale et concert

De l'école de musique Abacada. Concert de soutien avec présentation des ateliers collectifs de l'école.

À 14h/À 15h Concert. Amphithéâtre Thomas Narcejac. Entrée au chapeau. Infos et résa : 06 07 91 71 37 / abacada.fr / gestion.abacada@gmail.com

## La Plaine sur Mer

### Course nature

L'association sportive «Team 3D» de Montoir-de-Bretagne, vous invite à la 3e édition de la course nature. Les coureurs emprunteront les chemins, les sentiers et les plages de la commune.

Départ de la salle omnisport à l'Espace Sports et Loisirs. Départ 9h : Le Grand Plainais 26 km, 2 boucles de 13 km (à partir de 18 ans) / Départ 9h15 : Le Plainais 13 km (à partir de 16 ans / Départ 10h : Le Petit Plainais 8 km avec un nouveau circuit. Inscr. https://klikego.com. Infos : 06 68 10 89 00 / 06 68 10 89 00

## Chaumes en Retz

### Spectacle

Côte à Côte, un spectacle jeune public interactif, un mélange de théâtre d'objets, manipulation à vue, musiques et chansons comiques.

À 16h30. Tarifs : de 5€ à 15€. Espace Culturel Victor Lemoine. Billetterie : https://www.vos-tickets.fr. Infos : billetterie.ecvl@chaumesenretz.fr / 02 40 21 30 11

## Lundi 27 janvier

## Pornic

### Ateliers petits

La Clef des Bambins, pour les moins de 3 ans et leur famille, avec Philippe, en musique et avec chants ! Parcours de motricité libre.

De 10h à 12h. Centre Monval. Tarifs : 10€ adhésion annuelle/famille + 10€/enfant/an (5€ 2ème enfant de la même famille). Infos : clefdesfamilles44@gmail.com / 06 88 73 88 54

## Mercredi 29 janvier

## Chauvé

### Projet nature

La Clef des Possibles propose aux 3 à 11 ans et leur famille de démarrer le Projet nature 2025 en découvrant le parc en hiver, sa faune, sa flore.

De 10h à 12h. Salle Killala et parc de Chauvé. Tarifs : 10€ adhésion annuelle/famille + 2€/personne/





# HABITAT PRO

**VOUS SOUHAITE UNE BONNE ANNEE 2025 !**

« *Votre artisan expert en toitures et façades* »

**Pensez à réserver vos travaux pour le printemps !**



**06.61.19.57.64**



**DIAGNOSTIC  
&  
DEVIS GRATUIT !**



## ➤ NETTOYAGE & TRAITEMENT RENOVATION DE VOTRE TOITURE

Des solutions innovantes pour le nettoyage et la protection de vos toitures terre cuite & ciment avec application d'un hydrofuge. Tuiles trop abîmées ? Cassées ? Nous les remplaçons ! Tuiles déplacées ? Nous les repositionnons !



## ➤ PEINTURE & RAVALEMENT DE VOS FAÇADES

Nettoyage, peinture et ravalement, imperméabilisation de vos façades. Nous mettons en œuvre des techniques spécifiques afin de rendre l'aspect d'origine aux façades abîmées.

▶ **VENEZ NOUS RENCONTRER !**

▶ **DANS LA GALERIE DU LECLERC DE PORNIC**

▶ **LE MARDI 28 JANVIER 2025**

▶ **LE MERCREDI 29 JANVIER 2025**

**De 9h30 à 12h00 / 14h30 à 17h00**

▶ **LE JEUDI 30 JANVIER 2025**

▶ **LE VENDREDI 31 JANVIER 2025**



## HABITAT PRO

Siège social  
5 bis rue de Brains  
44710 PORT ST PERE  
[www.habitat-pro.com](http://www.habitat-pro.com)



## HABITAT PRO

BP  
5 avenue de la Mer  
44760 LES MOUTIERS EN RETZ  
[www.habitat-pro.com](http://www.habitat-pro.com)



# 14 Agenda du mois de janvier

## L'ALBUM DU MOIS avec Jade FM PHILIPPE KATERINE « Zouzou »

Le vendéen, Philippe Katerine, nous a dévoilé courant novembre son nouvel album « Zouzou ». Zouzou qui est aussi le nom de sa chienne. Le disque regarde avec sérieux et malice les choses banales de la vie. Philippe Katerine y aborde l'intime, l'amour, les relations humaines toujours avec une dose de fantaisie.

Pour les amoureux des élucubrations abstraites, du côté clown de l'artiste, le festin est servi.

« Zouzou » est à découvrir sur Jade FM 99.7 ou [jadefm.fr](http://jadefm.fr)



séance. Infos : [clefdesfamilles44@gmail.com](mailto:clefdesfamilles44@gmail.com) / 06 88 73 88 54

### Jeudi 30 janvier

#### Rouans

##### Spectacle

Grand Pays nous embarque dans un récit épique pour raconter la complexité des politiques migratoires.

À 20h30. Espace Cœur en scène. Tarifs : de 7,50€ à 14,50€. Billetterie : <https://www.vostickets.net>. Infos : 02 40 64 18 32 / 02 40 64 11 01

### Les 30 et 31 janvier

#### Saint Père en Retz

##### Musée mobile

Mumo x Centre Pompidou. Le Musée Mobile s'installe à Saint Père en Retz pour rendre accessible l'art moderne et contemporain au plus grand nombre.

Place de la mairie. Infos : Ville de Saint Père en Retz 02 40 21 70 29

### Vendredi 31 janvier

#### Chaumes en Retz

##### Soirée jeux

Spéciale double 6. Passionnés de jeux de société, que diriez-vous de participer à une soirée spéciale «Double 6»

À 18h. Bibliothèque de l'Aqueduc d'Arthon. Gratuit. Résa : [billetweb](http://billetweb). Infos : 07 64 61 84 32

#### Pornic

##### Spectacle

Les virtuoses. Détournant les codes de la musique classique, qu'ils jouent avec brio, les deux frères proposent un récital captivant, à la croisée de la magie, de l'humour et de la musique.

À 20h30. Espace Culturel du val St Martin. Tarifs : de 6,50€ à 18,50€. Résa Offices de tourisme / Espace

Culturel E. Leclerc / [billetweb](http://billetweb). Infos : 02 40 82 04 40

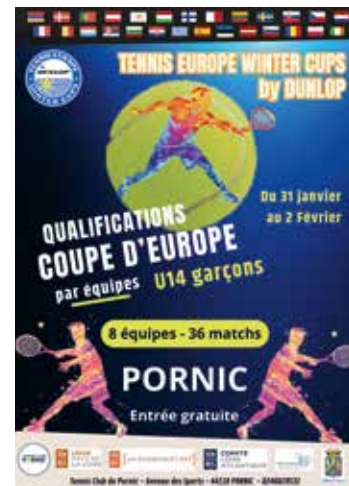
### Du 31 jan. au 02 fév.

#### Pornic

##### Tennis

Matches de qualification pour la coupe d'Europe, par équipes, Junior U14 garçons. 8 équipes de 3 joueurs sur 3 jours. Venez assister à des matchs de haut niveau et encourager les futurs champions. Remise des prix le dimanche.

De 9h à 19h. Tennis Club de Pornic. Entrée gratuite. Infos : [tcpornic@gmail.com](mailto:tcpornic@gmail.com) / 02 40 82 95 32



### Samedi 1er février

#### Pornic

##### La poisonnerie

Une poisonnerie qui vous propose de découvrir les produits poisons, trouvés dans l'océan ou sur nos plages.

À 10h. Médiathèque Armel de Wismes. Entrée libre.

##### Cin-conférence

Villes sacrées. De Paris à Lhassa en courant, via Lourdes, Rome Jérusalem, La Mecque... Le réalisateur (nommé ambassadeur des Routes de la foi à l'Unesco)

**Jade**

La Vague Éclectique

@ [Jadefm.fr](http://Jadefm.fr)

📞 02 40 21 85 85

✉ [contact@jadefm.fr](mailto:contact@jadefm.fr)

🏠 4, rue de la terrasse  
**PORNIC**

99.7 FM

BONNE ANNÉE 2025!

PORNIC CROQUETTES

- Alimentation
- Gamelles
- Friandises
- Arbres à chats
- Jouets
- Transport/Sécurité
- Sellerie
- Soin/hygiène
- Coussinage
- Sport

6 rue Jean Monnet à Pornic  
[contact@pornic-croquettes.fr](mailto:contact@pornic-croquettes.fr)  
[www.pornic-croquettes.fr](http://www.pornic-croquettes.fr) 09 87 74 21 81

**Fenêtres Côte de Jade**

- FENÊTRES
- PORTES D'ENTRÉE
- VOLETS ROULANTS
- VOLETS BATTANTS
- VOLETS COULISSANTS
- PORTAILS & CLÔTURES
- MOUSTIQUAIRES
- PERGOLAS
- STORES BANNES
- PORTES DE GARAGE

Meilleurs Vœux pour 2025!

46 Bd de Linz à PORNIC - 02 40 21 32 35  
[www.fenetrescotedejade.com](http://www.fenetrescotedejade.com)

JANNEAU RGE RECONNU GARANT



# STYL'PROTECT

## FAÇADES & TOITURES

EPJMH / MPPH

Soigne et protège votre patrimoine

*Vous souhaitez une très bonne année !*



**SAV  
GRATUIT**

**Particuliers  
Professionnels**

SIÈGE SOCIAL :

PA de Viais

79 rue des Sables

44860 **PONT ST MARTIN**

Tél. 09 83 77 54 85

Port. 06 60 04 91 34

Agence **TRIGNAC**

Guy BRETON 06 12 42 83 12

E-mail :

[epjmhstylprotect@bbox.fr](mailto:epjmhstylprotect@bbox.fr)

Partenaire  
CE AIRBUS  
et SOCIÉTÉ  
GÉNÉRALE

**RAVALEMENT  
FAÇADE  
ET TOITURE**

**IMPERMÉABILITÉ  
GARANTIE 15 ANS**

**GOUTTIÈRES  
ALUMINIUM**

**Lavage-Traitement-Entretien**

*Préparons  
ensemble  
vos projets  
2025 !*

**possibilité de  
Financement**

**Aucun acompte  
à la commande !**



[www.etancheite-styl-protect.fr](http://www.etancheite-styl-protect.fr)



## Horaire des Marées Janvier 2025

Saint-Nazaire - Heure légale

DATE	PLEINE MER				BASSE MER	
	Matin	Coef.	Soir	Coef.	Matin	Soir
M 01	05:15	80	17:37	81	11:54	--:--
J 02	05:55	82	18:15	83	00:10	12:36
V 03	06:36	82	18:54	81	00:52	13:19
S 04	07:19	80	19:35	78	01:36	14:03
D 05	08:03	75	20:19	72	02:23	14:51
L 06	08:53	68	21:11	64	03:14	15:42
M 07	09:54	61	22:27	58	04:10	16:39
M 08	11:28	55	--:--	---	05:11	17:43
J 09	00:33	54	13:02	54	06:18	18:51
V 10	01:43	55	14:12	58	07:28	19:59
S 11	02:38	61	15:10	65	08:36	21:02
D 12	03:25	69	15:57	74	09:38	21:58
L 13	04:05	77	16:35	81	10:32	22:47
M 14	04:42	83	17:09	85	11:21	23:33
M 15	05:17	86	17:41	86	12:06	--:--
J 16	05:50	86	18:12	85	00:15	12:47
V 17	06:24	83	18:43	80	00:55	13:26
S 18	06:57	76	19:16	72	01:34	14:03
D 19	07:30	68	19:49	63	02:12	14:40
L 20	08:04	59	20:25	53	02:51	15:19
M 21	08:40	48	21:08	43	03:32	16:01
M 22	09:24	39	22:21	35	04:19	16:50
J 23	10:37	32	--:--	---	05:14	17:51
V 24	00:24	31	12:56	31	06:17	19:02
S 25	01:45	34	14:19	37	07:28	20:10
D 26	02:34	43	15:05	48	08:33	21:05
L 27	03:14	55	15:43	61	09:26	21:51
M 28	03:52	67	16:17	73	10:13	22:33
M 29	04:29	79	16:52	84	10:57	23:15
J 30	05:07	89	17:28	93	11:39	23:56
V 31	05:44	96	18:03	98	12:21	--:--

© SHOM n°2024-209  
Reproduction des prédictions de marées pour le port de Saint-Nazaire, non vérifiée par le SHOM et réalisée sous la seule responsabilité de l'éditeur.

Mortes Eaux / Vives Eaux	Pleines mers		Basses mers		Pleines mers		Basses mers	
	VE	ME	ME	VE	VE	ME	ME	VE
Corrections heures (h. min)								
Le Croisic	+0:05	+0:05	-0:05	-0:05	-45	-40	-20	-15
Le Poulliguen	+0:05	0:00	-0:05	-0:10	-45	-40	-20	-10
Pointe Saint Gildas	-0:05	0:00	-0:10	-0:10	-30	-20	-15	-5
Pornic	-0:05	+0:15	+0:05	0:00	-10	0	-5	-5

a rencontré des croyants ou non. Son film véhicule un formidable message d'espérance. I

À 15 h. **Cinéma Toiles de Retz.** Tarifs : 9€ / Gratuit : - de 12 ans accompagné d'un adulte. Billetterie à l'entrée de la salle (Espèces/chèque). Infos : 06 08 62 07 20. Pas de réservation.



### Les Moutiers en Retz

#### Bingo musical

Venez chanter, danser et jouer avec nous au Bingo Musical. Une soirée de rires et de mélodies vous attend !

Place de l'Eglise Madame. Infos Amicale laïque des Moutiers : 06 56 68 30 32

### Saint Père en Retz

#### Théâtre

Donjon et Pigeon. 2 conteuses de la Compagnie « Heidi A Bien Grandi », ont dans leur valise : des marionnettes, des perruques, des costumes et autres accessoires pour nous conter l'histoire d'une princesse. Mais à son ouverture... ce n'est pas la bonne valise !!!

À 20h30. Espace Saint-Roch, 15 rue de l'Abbé Perrin. Tarif : 7€. Résa : <https://www.vostickets.net> / Infos : Ville de Saint Père en Retz 02 40 21 70 29

### Les 1er et 2 février

#### Pornic

#### Comédie

«Je vois quelqu'un». René ne bande plus. Sa femme le quitte s'il ne voit pas quelqu'un. Malgré ses réticences et son Art-thérapeute perturbée par son dialogue avec Freud, il va découvrir à 50 ans l'homme qu'il est vraiment.

À 20h30 le samedi/À15h30 le dimanche. Amphithéâtre Thomas Narcejac. Tarifs : 15€ / 9€. Infos : compagnie-nepenthes-theatre.com / 09 52 18 86 37. Résa : BilletRéduc / Billetweb / sarah.delanoie@gmail.com

### Dimanche 2 février

#### St Michel Chef Chef

#### Messe

Misatango de M. Palmeri par l'Ensemble Vocal de Pornic (dir. Peter Vizard). Une messe en latin sur des mélodies et rythmes de tango, accompagnée de piano, contrebasse et bandonéon.

À 17h. Chapelle de Tharon. Tarifs : 12€/Gratuit -15 ans. Infos : evp.pornic@gmail.com / iza.langlais@orange.fr

#### Véhicules anciens

Exposition mensuelle de véhicules anciens, autos, motos, utilitaires, âgés de minimum trente ans. Un rendez-vous de passionnés. Organisée par l'association Arbracame Club.

De 10h à 13h. Salle de Jade, Tharon plage. Gratuit. Infos : pavageaub@outlook.fr / 06 50 26 50 95

### Rouans

#### Stage ornithologique

Les oiseaux hivernants. Venez observer ces oiseaux de passage et en apprendre davantage sur eux accompagnés de Marine, guide naturaliste passionnée, et découvrirez la diversité des oiseaux d'eau qui peuplent les marais en plein hivernage.

De 9h30 à 12h. Tarif : 15€ (À partir de 15 ans). Infos et résa : Association Hirondelle 02 51 74 02 62

### Les Moutiers en Retz

#### Collecte de déchets

A l'occasion de la Journée Mondiale des Zones Humides, l'association Hirondelle propose une collecte de déchets dans la Baie de Bourgneuf sur une zone humide emblématique.

De 9h30 à 12h. Gratuit. Infos : Association Hirondelle 02 51 74 02 62

### Pornic

#### Spectacle jeune public

« We connect the World 2.0 » de Surprise Effect est un mélange d'humour, d'acrobaties, de breakdance et d'interactions avec le public. À travers ce spectacle, les danseurs cherchent à sensibiliser les plus jeunes à l'idée de dépasser ses limites, de croire en ses rêves et de se battre pour qu'ils deviennent réalité.

À 11h et à 17h. Espace culturel du Val St Martin. Tarifs : de 3€ à 7€. Billetterie Offices de tourisme / billetweb

Vu sur TFI

# UniCentre

Notre engagement à vos côtés :  
Rencontres sécurisées  
Accompagnement personnalisé

Frais de dossier OFFERTS

Nouvelle année  
+ Nouvelle chance  
= Nouveau départ

Meilleurs vœux pour 2025!

UNICENTRE Cabinet Céline ADAM  
36 rue J. Verne 44700 ORVAULT  
1bis av. de Provence 44500 LA BAULE  
**07 70 03 88 06**

54  
ans

de belles rencontres

\* Voir conditions en agence





## BÉLIER

(21 mars / 20 avr.)

Une période dynamique et constructive. Vos énergies sont concentrées sur vos projets personnels et familiaux. Un climat apaisé vous permet de consolider vos bases affectives et professionnelles. Les opportunités financières se profilent, grâce à des discussions stratégiques. La communication vous permettra de dénouer des situations complexes. Restez attentif aux détails et faites preuve de diplomatie.



## TAUREAU

(21 avr. / 21 mai)

Une sensation d'engourdissement pourrait affecter votre dynamisme. Ne vous laissez pas submerger, la clé réside dans votre cercle familial et amical. Leur présence bienveillante vous aidera à surmonter les périodes d'hésitation. Restez à l'écoute de vos ressentis tout en cultivant les liens qui vous sont chers. Cette période de transition vous mènera progressivement vers un horizon plus apaisé.



## GÉMEAUX

(22 mai / 21 juin)

Une période de renouveau s'annonce avec des opportunités de construction solide pour l'avenir. Votre désir d'engagement se concrétise naturellement, tant dans votre vie personnelle que professionnelle. En amour, vous privilégiez la stabilité, rejetant les aventures éphémères. De nouveaux horizons professionnels prometteurs se dessinent, offrant des perspectives d'évolution intéressantes.



## CANCER

(22 juin / 22 juil.)

Un vent de changement souffle. L'indépendance est votre mot d'ordre, dans votre vie sentimentale et personnelle. Les obstacles professionnels vous contraignent à la patience. Les négociations s'enlisent, réclamant une stratégie différente. Votre corps lance des signaux d'alerte : la fatigue s'installe, exigeant une pause salvatrice. La prudence et le repos seront vos meilleurs alliés.



## LION

(23 juil. / 23 août)

Les situations confuses commencent à s'éclaircir, même si cette période reste contrastée. Malgré les hauts et bas, votre détermination reste intacte. En amour, vous tournez définitivement la page sur le passé. La vie professionnelle nécessite une réorientation stratégique, mais votre capacité d'adaptation sera votre meilleur atout. Faites confiance à votre ingéniosité pour surmonter les obstacles.



## VIERGE

(24 août / 23 sept.)

Votre sociabilité naturelle vous permet de tisser des liens enrichissants et prometteurs. Une détermination sans faille vous pousse à concrétiser vos ambitions. Cette période est idéale pour démontrer vos talents et vos compétences. Votre énergie débordante vous donne les ressources nécessaires pour mener à bien tous vos objectifs et relever les nouveaux défis qui se présentent.



## BALANCE

(24 sept. / 23 oct.)

Une période dynamique s'annonce. Vos projets bénéficient d'un alignement favorable. L'optimisme sera votre meilleur atout, transformant les défis en opportunités. Votre rigueur vous permettra d'atteindre vos objectifs avec efficacité. Un événement familial inattendu se profile, probablement une reconnexion avec un proche éloigné. La communication sera fluide, les perspectives encourageantes.



## SCORPION

(24 oct. / 22 nov.)

Les défis actuels vous invitent à adopter une approche plus stratégique et réfléchie. En amour, vous prendrez des initiatives constructives pour renforcer votre relation ou élargir vos perspectives. Professionnellement, votre désir d'autonomie se traduira par des actions audacieuses. Une période propice à la transformation personnelle s'annonce, où votre discernement sera votre meilleur atout.



## SAGITTAIRE

(23 nov. / 22 déc.)

Vos interactions sociales prendront une dimension plus profonde et significative. L'équilibre sera votre maître-mot : savoir écouter sans vous disperser. Les conversations deviendront des espaces de transformation, où chaque échange vous rapprochera de votre vérité. Une dynamique constructive vous invite à cultiver des connexions authentiques et ressourçantes.



## CAPRICORNE

(23 déc. / 20 janv.)

Votre horizon s'illumine dans une dynamique positive. Votre rayonnement s'intensifie, attirant la reconnaissance et l'attention bienveillante de votre entourage. Un élan de confiance vous porte, vous permettant de cultiver des relations authentiques et prometteuses. Côté cœur, une surprise sentimentale se profile, susceptible de bouleverser vos perspectives. Fiez-vous à votre intuition.



## VERSEAU

(21 janv. / 19 fév.)

Les opportunités s'accumulent, vous offrant un nouvel élan pour lancer vos projets. Sur le plan sentimental, vous opérez un nettoyage émotionnel salvateur. Les anciennes blessures sont balayées, laissant place à une approche plus sereine et constructive des relations. Votre capacité à vous réinventer prend le dessus, vous projetant vers un avenir plus lumineux et équilibré.



## POISSONS

(20 fév. / 20 mars)

Des tensions couvent dans votre cercle proche, nécessitant de faire preuve de diplomatie pour désamorcer les malentendus. Côté pro, une dynamique positive s'installe. C'est le moment idéal pour consolider vos projets et poser les bases d'une évolution prometteuse. Côté finances, la prudence s'impose. Un réexamen attentif de votre budget vous permettra de rééquilibrer votre situation.

# Petits-fils

SERVICES AUX GRANDS-PARENTS



## Présence de nuit

# Aide à domicile de jour comme de nuit

- Présence pour des nuits calmes
- Garde pour des nuits agitées
- Surveillance et aide aux déplacements
- Aide au lever et au coucher

02 52 20 15 45

53 Rue Mermoz  
44210 Pornic



petits-fils.com



Encore plus de biens sur :  
[www.bleu-horizon.pro](http://www.bleu-horizon.pro)

### PORT SAINT PÈRE

Réf. : 2016

**378 000 € FAI**



Maison de plain pied entièrement rénovée entre Nantes (15 min.) et Pornic (30 min.). Elle se compose d'une entrée sur séjour, une spacieuse cuisine donnant sur une grande terrasse avec un puits, une suite parentale avec une salle de bains (une baignoire, une douche et un WC), 2 chambres, une salle d'eau et un WC. Un jardin et un garage sur un terrain d'environ 300 m<sup>2</sup>.

DPE : indice énergie B

### SAINT HILAIRE DE CHALÉONS

Réf. : 2025

**497 000 € FAI**



À 15 min. de l'océan, coup de cœur pour cette maison familiale composée d'un hall d'entrée, salon-séjour, salle TV, cuisine A/E dotée d'un piano de cuisson, buanderie, WC, salle de sport. A l'étage, 2 chambres, suite parentale, WC et une deuxième salle d'eau. Une piscine avec abri, un garage ainsi qu'un bûcher viennent compléter ce bien, le tout sur une parcelle d'environ 1370 m<sup>2</sup>.

DPE : indice énergie D

### THARON PLAGE

Réf. : 2030

**472 500 € FAI**



Édifiée en 1930 avec une extension en 1997, cette maison de charme vous séduira par son emplacement, au calme, proche commerces et plages. Sur une surface habitable d'env. 95m<sup>2</sup> elle se compose d'un hall d'entrée, WC, cuisine A/E ouverte sur le séjour salon avec cheminée insert, chambre avec placard, salle de bains avec WC, mezzanine servant de bureau. A l'étage : palier desservant 2 chambres et une salle d'eau. Débarras, terrasse, cuisine extérieur, piscine hors sol, puits. Le tout sur un jardin arboré et clos d'environ 500m<sup>2</sup>.

DPE : indice énergie E

### SAINT BREVIN LES PINS

Réf. : 2035

**700 000 € FAI**



Au calme, proche de la plage et des commerces, maison familiale avec vue mer, d'une superficie habitable de 207m<sup>2</sup> composée au rez de chaussée, d'un appartement avec cuisine A/E ouverte sur un séjour

salon, deux chambres avec salle d'eau et WC. Buanderie et chaufferie. Au premier étage : Hall d'entrée, cuisine A/E donnant sur une terrasse Est/Sud, séjour salon ouvert sur une terrasse Sud/Ouest d'environ 50m<sup>2</sup> avec vue mer, WC, salle d'eau.

En duplex : Belle suite parentale, chambre et mezzanine. Abris de jardin, le tout sur un jardin arboré d'env. 720m<sup>2</sup>.

Maison à fort potentiel.

DPE : indice énergie D

### CHAUMES EN RETZ

Réf. : 2357

**257 250 € FAI**



A proximité des écoles et du collège, dans environnement calme, maison récente avec un jardin de plus de 350 m<sup>2</sup> comprenant au rez-de-chaussée : entrée, séjour avec cuisine ouverte Aménagée/Equipée, cellier, véranda, suite parentale avec salle d'eau. A l'étage trois chambres et salle de bains.

DPE : indice énergie A

### SAINT VIAUD

Réf. : 2367

**304 500 € FAI**



Maison de charme avec beau parc arboré de plus

de 4000 m<sup>2</sup>. De plain pied, elle comprend entrée, cuisine, séjour double, trois chambres, salle de bains avec douche, cellier, garage attenant, et dépendance de presque 100 m<sup>2</sup>.

DPE : indice énergie D

### SAINT MARS DE COUTAIS

Réf. : 22110

**369 000 € FAI**



A 5 min. du centre ville, belle maison familiale composée d'une entrée avec placard, pièce de vie donnant sur terrasse Sud, cuisine ouverte aménagée et équipée, 2 chambres, salle de bains, WC séparé. Pièce de vie à aménager selon vos envies. Buanderie.

A l'étage : 2 chambres, salle d'eau, WC. Carport. Abris. Le tout sur un terrain clos et arboré de 1500 m<sup>2</sup> env. avec puits.

DPE : indice énergie C

### SAINT BREVIN LES PINS

Réf. : 2363

**365 600 € FAI**



Quartier des Sylphes, à 650 m du front de mer, maison de charme édifiée sur sous-sol



N'hésitez pas à nous appeler  
**02 49 11 80 80**

Les agences  
**Bleu Horizon Cabinet Immobilier**  
vous souhaitent une belle année 2025.  
Joie, bonheur et santé à tous !

Notre  
coup de  
cœur

**CORSEPT** Réf. : 2015  
**357 000 € FAI**

A 10 minutes de Saint Brevin les Pin, en campagne avec un beau parc arboré de 4500 m<sup>2</sup> environ, découvrez les beaux volumes de cette maison lumineuse. Elle comprend au rez-de-chaussée : entrée sur véranda, séjour, salon (ou chambre), bureau, salle d'eau et buanderie. A l'étage trois chambres et salle de bains. Chauffage.

DPE : indice énergie D



total. Elle comprend : entrée, cuisine, séjour double, deux chambres, salle de bains et buanderie. Dépendance et jardin de plus de 450 m<sup>2</sup>.  
DPE : indice énergie F

cuisine ouverte A/E donnant sur grande terrasse, 4 chambres, pièce aménagée pouvant servir de 5<sup>e</sup> chambre avec mezzanine mansardée. 2 WC séparés. Salle d'eau. Buanderie. Garage. Grande terrasse carrelée sans vis à vis.  
DPE : indice énergie D

alliant modernité et authenticité, située dans un cadre reposant, à 1 km du Canal de la Martinière. Possibilité de la personnaliser pour vous créer un bel espace à vivre pour une surface globale d'env. 130m<sup>2</sup>. Elle comprend au RDC : entrée sur séjour avec cuisine ouverte A/E, buanderie et WC. A l'étage, 2 coins nuit, WC et salle de bains avec douche. Pour compléter ce bien, découvrez une cour à l'abri des regards d'environ 60m<sup>2</sup> et la création d'un garage indépendant pourra être envisagée.  
DPE : indice énergie D

**SAINTE PAZANNE**  
Réf. : 22113  
**357 000 € FAI**



**EXCLUSIVITÉ**  
Centre ville, commerces, écoles, gare à pied pour cette maison en pierre, rénovée avec goût composée d'une agréable pièce de vie avec

**FROSSAY**  
Réf. : 2032  
**247 000 € FAI**



Maison atypique en pierres, en partie rénovée sur 55m<sup>2</sup>,

**3 AGENCES**  
POUR UN SERVICE  
AU PLUS PRÈS  
DE VOUS

**SAINT PÈRE EN RETZ**



2 Rue de la Tourelle  
44320 Saint Père en Retz  
02 49 11 80 80

**SAINTE PAZANNE**



9 Place de Retz  
44680 Sainte Pazanne  
02 40 02 78 01

**THARON PLAGE**



1 avenue Ernest Chevrier  
44730 Tharon Plage  
02 79 40 12 71

**BLEU HORIZON CABINET IMMOBILIER - SARL** au capital de 10 000,00 € - RCS Nantes 502 367 204 - Siège social : 2 rue de la Tourelle - 44320 Saint Père en Retz - Tél. : 02 40 21 83 86 - Email : stpere@bleu-horizon.pro - Carte professionnelle (T) N° 4402 2016 000003 917 délivrée par la CCI de NANTES (44000) Loire-Atlantique - TVA intracommunautaire N° FR 14502367204 - Garantie financière transaction ALLIANZ - Ne peut percevoir aucun fonds, effet ou valeur.





### L'entreprise Jaunâtre, créateur et aménageur d'extérieur

Installée depuis 2007 à Fresnay en Retz, l'entreprise Jaunâtre vous propose une solution complète "clé en main" pour tous vos projets d'aménagement extérieur.

**Un interlocuteur unique, accompagné d'une équipe dynamique :** De la création au conseil, en passant par le déroulement du chantier et sa livraison, vous n'aurez affaire qu'à un seul interlocuteur pour un suivi personnalisé. Sur place, vous retrouverez une équipe à l'écoute et réactive avec un goût pour le travail bien fait et soigné.

### Des produits diversifiés et toujours de qualité :

L'entreprise Jaunâtre vous propose des produits éco-responsables avec des fournisseurs qualitatifs. Vous aurez ainsi le choix dans une large gamme d'enrobés de couleurs, de bétons drainants, de pavages, ainsi que tous types de clôtures, dont un modèle bois garanti 20 ans. Mais aussi des portails, pergolas, abris de jardin, cuisines d'été, mobiliers d'extérieur...

### Une nouvelle gamme de sols perméables !

L'entreprise devient revendeur régional exclusif des produits JDM, et vous propose désormais des sols drainants et écologiques alliant praticité et respect de l'environnement.

Vous pouvez demander un devis directement sur notre site [www.jaunatre.fr](http://www.jaunatre.fr)



Envie de visiter notre showroom ?  
Besoin de plus d'informations ?  
N'hésitez pas à nous contacter :

**ENTREPRISE JAUNATRE**  
1635 LE BRULAY  
VILLENEUVE EN RETZ  
02 51 18 23 53 06 86 44 67 45  
[vosexterieurs@jaunatre.fr](mailto:vosexterieurs@jaunatre.fr)  
[www.jaunatre.fr](http://www.jaunatre.fr)



### Ateliers mensuels de danse intuitive ouverts à tous.

Passionnée par la danse depuis toujours, par les capacités du corps physique et les techniques de guérison ancestrales, je me suis formée en 2006 en danse-thérapie auprès de l'INECAT de Paris.

J'ai accompagné durant 10 ans différents publics en milieu scolaire, carcéral et Maison d'Enfants à Caractère Social (MECS).

Si vous souhaitez prendre confiance en vous par la danse et être accompagnés pour **dépasser vos résistances** et votre zone de confort ou d'inconfort, **expérimenter de nouveaux chemins**, inspirés par les mouvements de groupe, élargir l'espace de votre expression personnelle et développer le ressenti en lien avec **vos aspirations profondes**, soyez les bienvenus pour partager un week-end par mois près de chez vous, à Chauvé !

**Prochaines dates :**  
18/19 jan - 22/23 fév - 22/23 mars  
19/20 avril - 17/18 mai - 21/22 juin  
Samedi 15h-18h et/ou  
Dimanche 10h-13h  
30€ la séance.

L'adresse de la salle est fournie au moment de l'inscription.

Projet de création artistique 2025/2026.



Si un travail de recherche chorégraphique vous tente, venez nous rejoindre, quels que soient votre sexe, votre âge et votre expérience !

**MARIE-CHRISTINE VIAUD**  
06 73 64 28 52  
[mariechristine.viaud@gmail.com](mailto:mariechristine.viaud@gmail.com)  
[facebook.com/61563753557459](https://facebook.com/61563753557459)  
N° Siret : 524 740 719 00033



### Offrez-vous un Voyage au cœur de Vous-même !

Découvrez un massage énergétique unique, alliant douceur et efficacité, qui va bien au-delà du simple bien-être.

**Réveillez votre énergie intérieure :** Expérimentez le **massage du Ventre**, le Chi Nei Tsang, avec **Sylvie Rivoal**.

**Les bienfaits :** - Réduire le stress  
- Stimuler la digestion  
- Libérer les émotions et bien plus encore...



### Ma cliente est déçue !

Dès la première séance, son ventre s'est apaisé, son énergie est revenue ... mais ça ne dure pas entre 2 séances ! A la 3<sup>e</sup> séance, elle me dit : " Vous avez raison Sylvie, on mange tous les jours, on digère tous les jours autant la nourriture que les émotions ! Et à chaque massage, je me sens mieux, un pas après l'autre, merci de proposer des forfaits de 3 séances."



En janvier, faites la paix avec votre corps. **Testez un forfait de 3 séances de 1h30 - je vous offre 1h de massage en plus.** (Règlement des 3 séances d'avance en totalité = 255 € ou 3 chèques de 85€)

**Focus problématique :** stress, stockage émotionnel, charge mentale, sommeil, transit, perturbations du cycle féminin, etc.

**Article à lire sur le site internet :**  
**Adoptez vos émotions, elles vous veulent du bien.**

**MASSAGE VITALITÉ**  
06 34 42 19 72  
44 La Corbeillère  
44210 PORNIC  
<https://massage-vitalite.fr/>



### Vous libérer de vos douleurs



INSTITUT NEUROLINK

Le Processus NeuroLink est une technique qui vous aide à vous libérer de vos lésions et pathologies.

C'est une technique tissulaire et neurophysiologique qui est très efficace pour de nombreuses douleurs (musculaires, articulaires, posturales, mécaniques) mais aussi pour les maux (de ventre, de dos, de tête) et les problèmes de fatigue, d'épuisement, de troubles du comportement, de stress sur les trois plans : mental, physique et émotionnel.

Grâce aux trois praticiens basés au sud de la Loire-Atlantique, vous pouvez recevoir ce processus et bénéficier de ses bienfaits probants.

Pour en savoir plus sur la technique .. connectez-vous sur notre site, ou en scannant le QR Code.

Pour en savoir plus sur les bienfaits de la technique ou pour trouver le thérapeute le plus près de chez vous, scannez le QR code ci-dessous où connectez-vous sur notre site.



[www.institutneurolink.com](http://www.institutneurolink.com)



Lundi  
6 janvier  
2025

# L'épiphanie, des origines pas très catholiques...

**Nous connaissons tous l'épiphanie, pour sa traditionnelle galette des Rois. Mais, si ce jour est férié dans la très catholique Espagne, son aspect religieux est beaucoup moins marqué en France de nos jours.**

En fait, si l'on parle de religions, de croyances, quelles sont les origines de cette fête et la signification des symboles qui lui sont associés ?

Lors de notre scolarité, nous sommes souvent étonnés de voir la capacité d'absorption des anciennes croyances, dont les religions font preuve.

C'est en effet en Grèce antique qu'il faudrait remonter, pour trouver les traces d'une galette dégustée lors de fêtes dédiées à Dionysos, Dieu de la vigne, du vin, de la nature régénérée, de la fête, avec des notions de renouveau, de libération et de fécondité.

Les Romains récupèrent ces célébrations pour honorer Saturne au travers des Saturnales.

À cette occasion, maîtres et esclaves se réunissaient pour déguster cette galette ronde et dorée, symbolisant le soleil renaissant avec l'allongement des jours depuis le solstice d'hiver.

L'esclave tombant sur la fève devenait le maître d'un jour, avec le pouvoir de donner des gages et d'exaucer les vœux. Comme aujourd'hui, c'était le plus jeune de l'assemblée, symbolisant l'innocence et la pureté, considéré comme un véritable Oracle d'Apollon, qui distribuait les parts de gâteau. Aujourd'hui, c'est un enfant qui se place sous la table pour annoncer le nom du destinataire de chaque part.

À la cour de Louis XIII, une dame tirant la fève devenait « Reine d'un jour ». C'est son fils, Louis XIV qui coupa court à cette habitude

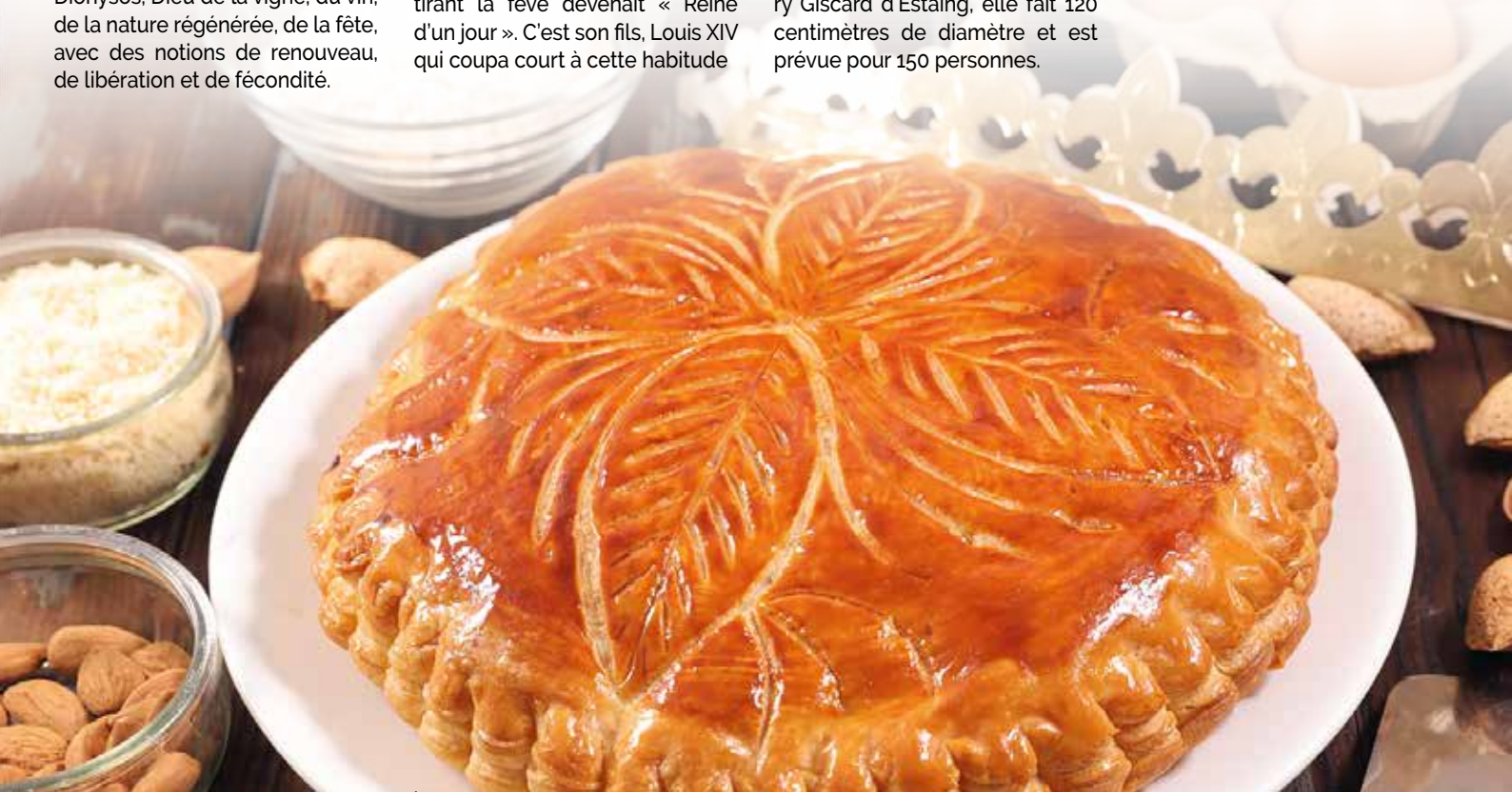
Tomber sur la fève, symbole de fécondité, est en soi déjà un signe bénéfique pour l'heureux chanceux qui la découvre. À l'origine véritable fève, elle a pu devenir une pièce, ainsi qu'une représentation du Christ nouveau-né, en porcelaine au milieu du XVIIIe siècle... en plastique dans les années 1980 et plus récemment sous formes de séries à collectionner.



Une galette particulière a cours au Palais de l'Élysée. Elle ne contient en effet aucune fève, car elle est issue d'une tradition post-révolution française de « gâteau de la liberté » ou « de l'égalité ». Depuis 1975 avec Valéry Giscard d'Estaing, elle fait 120 centimètres de diamètre et est prévue pour 150 personnes.

Traditionnellement feuilletée et fourrée de frangipane, un mélange de crème pâtissière et de crème d'amandes, la galette peut être une brioche ronde en couronne, pleine... Chaque pays ou région a sa recette !

Enfin, que l'on retienne ses origines païennes, chrétiennes ou républicaines, le partage de la galette des Rois est avant tout une bonne occasion pour partager un moment convivial et gourmand, très loin des polémiques !





## 22 Bien dans son corps, bien dans sa tête

Pleine conscience  
et santé mentale :  
l'engagement  
FILON Mag  
pour 2025

« La santé mentale n'est pas  
une destination mais un processus.  
Ce qui compte, c'est la façon  
dont vous conduisez,  
et non la destination que vous prenez »

Noam Shpancer, Psychologue



# La pleine conscience, un souffle nouveau pour la santé mentale

Proposé et co-écrit par Nicolas Engelstein,  
instructeur de pleine conscience, secouriste en premiers  
secours de santé mentale et auteur régulier pour Le FILON Mag.

**2025 marque une  
étape cruciale pour  
la société française :  
la santé mentale  
devient une cause  
nationale, un enjeu  
au cœur des priorités  
collectives.**

Le 10 octobre dernier, le Premier ministre a annoncé qu'après l'activité physique et sportive en 2024, c'est la santé mentale qui deviendra la Grande Cause nationale pour 2025.

Il a aussi souligné qu'un Français sur 5 est concerné par cette question.

Cette décision historique reconnaît l'importance de prendre soin de notre équilibre psychologique et émotionnel face à un monde où les rythmes accélérés et les pressions quotidiennes mettent à l'épreuve nos capacités à rester sereins et résilients.

Dans ce contexte, nous nous engageons à vos côtés pour décrypter et valoriser les pratiques favorisant une meilleure santé mentale.

L'une de ces pratiques que nous connaissons bien, la pleine conscience, nous apparaît se poser comme un véritable levier pour préserver et renforcer notre bien-être psychologique et physique.

Nous avons le plaisir de vous annoncer une série d'articles dédiés à ce thème tout au long de cette nouvelle année 2025.

Ces publications vous offriront des perspectives uniques sur le lien entre santé mentale et pratiques méditatives.

**Pourquoi la pleine  
conscience est-elle  
essentielle aujourd'hui ?**

La pleine conscience ou mindfulness consiste à porter intentionnellement son attention sur l'instant présent, sans jugement.

Cette pratique, bien que simple dans son principe, transforme radicalement notre manière de vivre en nous aidant à prendre du recul, à accueillir nos émotions et à trouver un espace de calme au sein du tumulte quotidien.

Les bénéfices de la pleine conscience ne sont plus à prouver : réduction significative du stress, diminution des symptômes dépressifs, amélioration de la concentration et des relations interpersonnelles.

Dans un contexte où près d'un Français sur trois souffre de troubles mentaux au cours de sa vie, ces impacts positifs représentent une véritable opportunité d'améliorer la qualité de vie.

Nous nous donnons pour objectif de rendre ces outils accessibles à tous et nos articles vous guideront pas à pas pour comprendre, intégrer et pratiquer la pleine conscience au quotidien, au service de votre santé mentale.

**Ce que vous réserve  
Le FILON Mag pour 2025**

Durant toute l'année, nous vous proposerons une exploration approfondie des thématiques liées à la pleine conscience et à la santé mentale.

Voici un avant-goût du prochain sujet que vous retrouverez dans nos pages :

La pleine conscience expliquée par la science : Découvrez comment cette pratique agit sur notre cerveau, modifie les circuits neuronaux liés au stress et améliore notre bien-être global.

**Pourquoi suivre cette série ?**

Cette initiative est une occasion en or pour nos lecteurs de s'informer et de s'engager dans une démarche de mieux-être mental.





Chaque article sera conçu pour répondre à vos questionnements, qu'il s'agisse de mieux comprendre les enjeux actuels de la santé mentale ou de trouver des outils concrets à appliquer dans votre vie quotidienne.

Durant toute cette année, notre journal souhaite aller au-delà de l'information : nous voulons être un partenaire de votre cheminement vers une meilleure santé mentale.

Cette série sur la pleine conscience est la pierre angulaire de cet engagement.

Ensemble vers un avenir plus serein!

Alors que 2025 débute, l'attention portée à la santé mentale ouvre une voie d'espoir.

En mettant en lumière la pleine conscience, nous souhaitons vous offrir des outils pratiques et des réflexions profondes pour transformer votre quotidien.

Alors, rendez-vous dès le prochain numéro pour un premier article fascinant : « La science de la pleine conscience : comment notre cerveau se transforme »

Ensemble, faisons de 2025 une année pour prendre soin de soi et des autres.

Rejoignez-nous dans cette aventure!

Très bonne année 2025 !



### AVERTISSEMENT

La pratique de la Pleine Conscience, aujourd'hui reconnue et utilisée dans le milieu médical traditionnel, peut contribuer à votre développement personnel. Elle ne doit en aucun cas se substituer à un traitement médical et en cas de doute, veuillez vous rapprocher de votre médecin traitant.

Si l'immense majorité des instructeurs sont certifiés et dénués de toute intention malveillante, vous pouvez, comme dans les nombreux domaines qui travaillent sur l'émotionnel, rencontrer une personne mal intentionnée. À aucun moment, le praticien ne doit user de son rôle de guide pour influencer sur votre vie quotidienne, vos croyances, vos relations ou vos finances ! Vous devez vous sentir libres de pratiquer ou non, sans aucun jugement ou pression de notre instructeur.

Le FILON Mag vous encourage à rester vigilants et critiques, en refusant ce qui n'est pas « votre choix ».

Pour plus d'informations : [www.miviludes.interieur.gouv.fr](http://www.miviludes.interieur.gouv.fr) (Mission Interministérielle de Vigilance et de LUTte contre les DÉrives Sectaires)



*Vers la méditation*  
**Nicolas Engelstein**  
 Instructeur en méditation de pleine conscience  
 Certifié M.B.S.R.  
 Adhérent à L'Association Française des Enseignants M.B.S.R.  
 Membre actif de Mindfulness Solidaire  
 et de Initiative Mindfulness France

 **06 50 24 19 30 | [contact@verslameditation.fr](mailto:contact@verslameditation.fr)**  
**[www.verslameditation.fr](http://www.verslameditation.fr)**  
 Auteur et contributeur sur l'application  
 Petit Bambou avec le programme "Le Cycle du Roseau".



**Jaunatre**  
 AMÉNAGEUR D'EXTÉRIEUR  
 Depuis 2007

**TERRASSEMENT**

- enrobé de couleur
- résine
- béton drainant
- ...

**PAYSAGISME**

- clôture
- pergola
- portail
- plantation
- ...

**SOLS DRAINANTS ET ÉCOLOGIQUES**  
 Hydroway / Baltazar / Eco urba  
[www.jdm-expert.com](http://www.jdm-expert.com)

**200 M² DE SHOWROOM !**  
 présentation cuisines d'été,  
 abris de jardin, décorations...  
 à Fresnay-en-Retz

**Nous vous souhaitons  
 une très belle année  
 2025**

Demander des informations : [vosexterieurs@jaunatre.fr](mailto:vosexterieurs@jaunatre.fr) 02 51 18 23 53  
 Visiter le showroom : 1635 Le Brûlay, 44580  
 Échanger sur votre projet : 06 86 44 67 45  
 Demander un devis : [www.jaunatre.fr](http://www.jaunatre.fr)

17 ANNÉES D'EXPIÉRIENCE  
 ÉCOUTE ET CONSEILS  
 MATÉRIAUX DE QUALITÉ  
 RAPIDITÉ DE MISE EN ŒUVRE  
 SATISFACTION CLIENT



**SARL T.P. PAYSAGE**  
Sébastien Guilleux

- Contrat d'entretien parcs et jardins
- Création
- Taille, élagage, clôture, enrobé
- Terrassement, assainissement, micro station
- Maçonnerie décorative, dallage, mur en pierres

Saint Jean de Boisseau  
Tél./Fax : 02 40 21 02 23 - E-mail : tppaysage@wanadoo.fr

Entretien et Création d'espaces verts

**MICKAËL PAYSAGE**

Taille de haie  
Tonte  
Contrat d'entretien  
Création paysagère  
Gazon  
Location de mini-pelle (avec chauffeur)

Enrobé  
Clôture  
Pavage  
Dallage  
Terrassement  
Maçonnerie  
Béton désactivé

Crédit d'Impôt -50%

3 bis, l'Hermanderie 44680 Ste Pazanne  
06 72 59 61 81 primick@wanadoo.fr

ALLÉE COUR TERRASSE

PORTAIL CLÔTURE PERGOLA CARPORT

Toute l'équipe vous souhaite une excellente année, à vous et à vos proches.

13 et 15 rue du Pré Boismain  
44760 LA-BERNERIE-EN-RETZ  
02 51 74 09 30

Prendre RDV pour embellir vos extérieurs

**Daniel Moquet**  
LE SPÉCIALISTE DE VOS EXTÉRIEURS

13 et 15 rue du Pré Boismain  
44760 LA-BERNERIE-EN-RETZ  
02 51 74 09 30

Prendre RDV pour embellir vos extérieurs



## Les multiples bienfaits du jardinage !

**Depuis quelques années nous notons que le jardinage a le vent en poupe.**

**En perpétuelle évolution, cette activité est stimulante car elle permet d'observer le vivant dans nos jardins, sur nos terrasses ou nos balcons.**

**Et quelle meilleure période que le mois de janvier pour mettre nos bonnes résolutions au service de la nature !**

**L'esthétisme apaise :**

Une belle fleur, un beau fruit, un bel arbuste, de belles couleurs, de beaux légumes, un beau jardin...

L'harmonie, une notion essentielle du bien-être !

**On est fier de soi :**

Produire soi-même, maîtriser l'origine, regarder grandir des fruits et légumes plus goûteux... c'est gratifiant et aussi plus économique !

**Une meilleure alimentation :**

Si vous avez la chance de posséder un potager, vous consommerez plus de légumes et fruits de saison.

Votre assiette sera plus riche en nutriments et contiendra naturellement moins de produits transformés issus de l'industrie agroalimentaire.

**On ne s'ennuie jamais :**

En dehors de certaines plantes persistantes comme les conifères et les bambous, la majorité des végétaux ont une période utile puis s'effacent pour laisser la place à d'autres. Le jardin est un perpétuel mouvement : les fleurs des arbustes se succèdent les unes après les autres. Les fruits et les légumes respectent une saisonnalité échelonnée dans l'année. Les couleurs rythment les saisons. On ne s'ennuie jamais en jardinant !

**Rester humble :**

La nature ne peut être contrôlée. Il faut connaître les avantages et les inconvénients de son terrain. Observer l'influence de la météo, de l'ensoleillement et s'adapter pour éviter les maladies et les nuisibles.

Cet article nature vous a été présenté par :





**Jouer et créer :**

Il faut tenter, prendre des risques, accepter de perdre. La phrase de Winston Churchill est aussi pour le jardinier : « La réussite, c'est aller d'échec en échec sans perdre son optimisme. »

**Se dépenser :**

Le jardin permet de pratiquer une activité physique douce. Toutes les semaines, voire tous les jours, il y a une tâche différente à réaliser. De nombreux muscles sont utilisés et de manière non répétitive. Il en va du simple désherbage au passage de la tondeuse en passant par le ratisage, le binage...

**Créer du lien :**

Rien de tel que passer un moment intergénérationnel en famille au jardin, les enfants seront ravis de se rendre utiles et ce sera l'occasion pour les parents ou les grands-parents de leur donner quelques petites leçons bien instructives. Le petit plus : Vos enfants seront contents de manger des légumes !

*Une très belle année 2025 à toutes et à tous et...*

*Jardinez bien, bon et bio !*



**Renforcer ses défenses immunitaires :**

10 à 15 minutes d'exposition au soleil environ 3 fois par semaine permettent de combler nos besoins en vitamine D, une vitamine indispensable pour la bonne santé des os et un système immunitaire efficace.



**Le dicton du mois**  
*Soleil et chaleur à la Saint Hilaire, n'indiquent pas la fin de l'hiver*

*Votre jardin en janvier*  
**Lune descendante**  
(je plante et je taille)  
Du 13 au 28  
**Lune montante**  
(je sème et je récolte)  
Du 1er au 12  
puis à partir du 29

Découvrez notre chaîne YouTube "Grandiflora"

Retrouvez les conseils de Pascal RENAUD sur [www.grandiflora.fr](http://www.grandiflora.fr) ou contactez-nous au 02 40 27 21 69



Savoir-faire reconnu depuis 1986

**Viveo**  
SURÉLEVATION DE TOITURE

**Ne déménagez plus grâce à la surélévation !**

**Création d'espaces**

Nouvelle chambre | Suite parentale | Salle de bain  
Espace de télétravail | Logement indépendant....

**Contactez votre agence :**

4 Av. des Berthaudières, 44680 SAINTE-PAZANNE  
[www.espace-viveo.fr](http://www.espace-viveo.fr) • 09 72 45 83 81 •

@agence-positive.fr



Revendeur agréé Husqvarna



**Nouveau !**

**UN ATELIER DÉDIÉ À L'ENTRETIEN DE VOTRE MATÉRIEL DE MOTOCULTURE**

Magasin Vert-Lem Pornic  
Centre commercial du Chaudron

Contactez-nous pour plus d'informations : 02 44 06 01 45



# Rôti de sanglier en cocotte

## Préparation

### La marinade :

2 jours avant de lancer la marinade :

Concasser les épices et les ajouter à l'huile.

Recouvrir d'un film et déposer au four froid et régler la température sur 50 °C.

Laisser au chaud 1h30 et faire refroidir à température ambiante.

### Le rôti :

1 ou 2 jours avant la cuisson :

Dans un récipient assez grand (mais pas trop) pour accueillir le rôti, déposer la viande et l'huile épicée après en avoir réservé 7 càs, puis recouvrir de film.

Laisser mariner dans un endroit frais (15-16 °C) pendant 1 à 2 jours selon vos préférences (ou 2 jours au réfrigérateur). Retourner le rôti environ toutes les 6 heures.

### La cuisson :

À la sauteuse, faire chauffer 3 càs d'huile épicée avec l'oignon et l'échalote à couvert 3-4 minutes.

Ajouter le sucre et laisser colorer légèrement en remuant régulièrement.

Ajouter ensuite les lanières de jambon, les lardons et les champignons.

Laisser mijoter jusqu'à absorption de tout le liquide (eau des champignons...)

Égoutter le rôti de sa marinade et ne pas conserver l'huile usagée.

Dans une cocotte, chauffer les 4 càs d'huile épicée réservée plus tôt puis faire dorer le rôti sur toutes ses faces.

Ajouter le vin, le contenu de la sauteuse et les cubes de bouillon émiettés à la cocotte.

Mélanger et monter à ébullition puis mettre à mijoter au four, couvercle scellé à la pâte ou au papier aluminium.

Laisser mijoter à moins de 100 °C pendant environ 5 heures (selon la tendreté de la viande, l'âge du sanglier...).

Dans le doute, cuire le rôti la veille pour évaluer sa cuisson et l'ajuster au réchauffage (il n'en sera que meilleur).

Servir avec les tranches de pain de campagne grillées, frottées à la gousse d'ail et huilées.

Il peut être accompagné de pommes de terre au four, de légumes rôtis,

de confit de fruits secs... ou de tout cela à la fois !

Bonne dégustation !

## Ingrédients

### Pour le rôti

- 1 rôti de sanglier (700 g environ)
- 75 cl de vin rouge type beaujolais
- 1 oignon émincé finement
- le même volume d'échalote hachée
- 60 gr de fines lanières de jambon
- une poignée de dés de lardons
- 10-15 petits champignons de Paris entiers
- 1 à 2 cubes de bouillon de volaille
- 1/2 càs de sucre poudre
- Pain de campagne
- 1 gousse d'ail
- Sel/poivre

## Ingrédients

### Pour la marinade

- 1/2 càc de poivre noir
- 1/2 càc de graines de moutarde
- 1/2 càc de graines de coriandre
- 2 feuilles de laurier
- 5 baies de genièvre
- 2 pointes de poudre de macis
- 1 branche de romarin
- 2 branches de thym
- 4 clous de girofle
- du piment oiseau selon vos goûts
- 1 bol d'huile de colza



**Le Bistrot sur la Plage**  
«BSP» 48 av. de la Convention  
44730 St Michel Chef Chef  
Tél. 02 40 39 52 59

Amélie et Pierre-Yves vous reçoivent et vous proposent une carte variée à base de produits frais cuisinés quotidiennement sur place et servis dans la bonne humeur.

À la carte : Pavé de bœuf, tartare et burgers  
Viande Bovine Française, salades...

Des formules\* pour toutes les bourses :

- Entrée/plat/dessert pour 14,50€
- Entrée/plat ou Plat/dessert pour 13€
- Plat du jour pour 11,50€

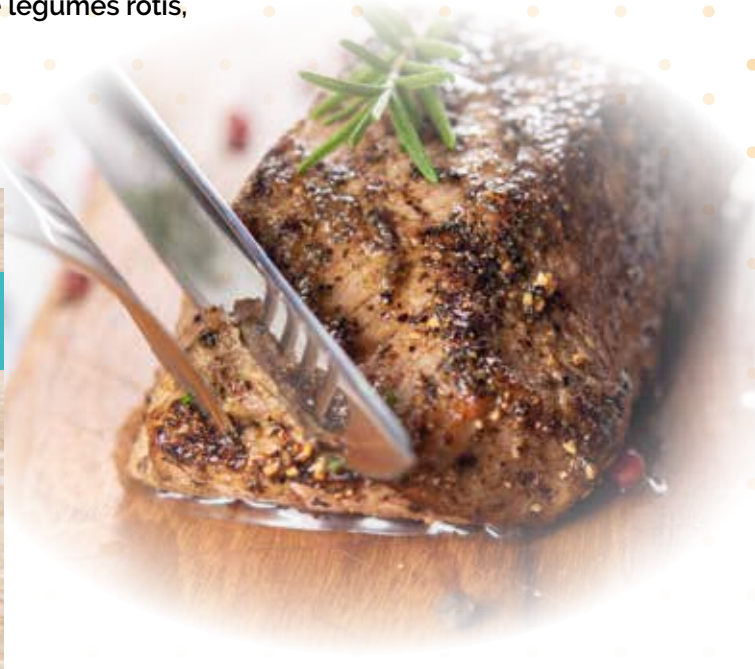
\*Hors week-end

Facebook «Le Bistrot sur la Plage»

Open to all

Bon à savoir

Ouvert du lundi au samedi le midi uniquement.





Bonne année  
**2025**



**50** ANS  
GARANTIE

SPÉCIALISTE  
ISOLATION EXTÉRIEURE / BARDAGE  
**VOTRE MAISON VOUS PROTÈGE**  
**PROTÉGEZ - LA**



**LAMES RECYCLABLES A 100%**

ÉLIGIBLE A **MA PRIME RÉNOV'** - PRIME CEE EN COMPLÉMENT  
PRÊT AIDE AVEC ACCORD DE PRINCIPE RAPIDE - POSE ASSURÉE  
PAR NOS OUVRIERS DEPUIS PLUS DE 20 ANS - 1800 CHANTIERS

DEVIS GRATUIT - ENTREPRISE RGE  
RUE NICOLAS APPERT  
44118 LA CHEVROLIÈRE  
CONTACT@ISOLFACADE44.FR  
WWW.ISOLFACADE44.FR  
**02.40.34.12.16 - 06.30.84.16.01**





## Purée de chou-fleur

### Préparation

Couper le chou-fleur en petites fleurettes, éplucher et couper en très petits dés les pommes de terre pour raccourcir le temps de cuisson. Dans une casserole assez grande, verser le lait et l'eau avant d'ajouter le chou-fleur, les dés de pomme de terre, l'ail et une pincée de sel. Porter à petite ébullition et surveiller pour éviter que le lait ne déborde. Cuire 30 minutes en ajoutant de l'eau au besoin. Égoutter les légumes et passer au mixer avec le beurre et la muscade.

Bonne dégustation !

### Ingrédients

Pour 4 personnes  
1 chou-fleur  
4 pommes de terre spéciales vapeur  
50 cl de lait  
20 cl d'eau  
Une belle noix de beurre  
1 gousse d'ail  
1 pointe de muscade  
Sel/poivre



### Ingrédients

Pour 4 personnes  
600 gr chanterelles  
20 gr beurre  
2 échalotes  
4 cs persil haché  
1 pincée sel



## Poêlée de champignons

### Préparation

Nettoyer au pinceau les champignons et ôter les parties abîmées. Couper les échalotes, retirer les germes et émincer finement. Faire fondre le beurre à la sauteuse et y ajouter l'échalote et le persil. Quand l'échalote est translucide, ajouter les champignons et cuire 5 min à feu moyen. Accompagner avec du gibier ou de la volaille.

Bonne dégustation !

**Gilles Parois** CUISINES · DRESSINGS · SALLES DE BAIN  
Fabricant depuis 3 générations

Rue du Landas 44640 SAINT JEAN DE BOISEAU  
02 40 65 99 57 | [www.gillesparoisculisines.fr](http://www.gillesparoisculisines.fr)

## Le Pont du Clion

Hameau "Le Pont du Clion"  
44210 Pornic  
Tél. 02 40 64 55 03



Bon à savoir

Grand parking à votre disposition !

Ouvert le midi du lundi au vendredi, le restaurant Le Pont du Clion vous accueille avec bonne humeur et vous propose une cuisine traditionnelle faite maison avec des produits frais !

Menu complet à 14,30€ : buffet d'entrées, plat du jour ou grillade ou Burger maison, dessert, 1/4 de vin rouge ou rosé.

Tickets restaurant et chèques ANCV acceptés.  
[facebook.com/restolepontduclion](https://facebook.com/restolepontduclion)





# CHAUSSURES - MAROQUINERIE

Léone Favreau, votre chausseur à **PORT SAINT PERE**



**Le confort,  
sans compromis !**

BELLAMY

CHACAL

Douglas

Fluchos

Gabor

LADY

Semelflex

Collonil

MEPHISTO

mobils  
ergonomic  
MEPHISTO

ROHDE

ROMIKAR

Sionx  
DES MICHAËL GETZHE

SAPHIR  
BEAUTÉ DU CŒUR



[www.chaussures-marroquinerie-lfavreau.com](http://www.chaussures-marroquinerie-lfavreau.com)

FEMME du 34 au 43  
HOMME du 37 au 50  
BÉBÉ / ENFANT du 16 au 41

CHAUSSONS - ACCESSOIRES - PARAPLUIES



CHAUSSURES LÉONE FAVREAU | 3 rue de la Raterie | 44710 Port Saint Père | Tél. : 02 40 31 51 16  
[www.chaussures-marroquinerie-lfavreau.com](http://www.chaussures-marroquinerie-lfavreau.com)

Ouverture le lundi de 14h à 19h - Du mardi au vendredi de 9h à 12h30 et de 14h à 19h - Le samedi en journée continue de 9h à 19h



## MOTS CROISÉS

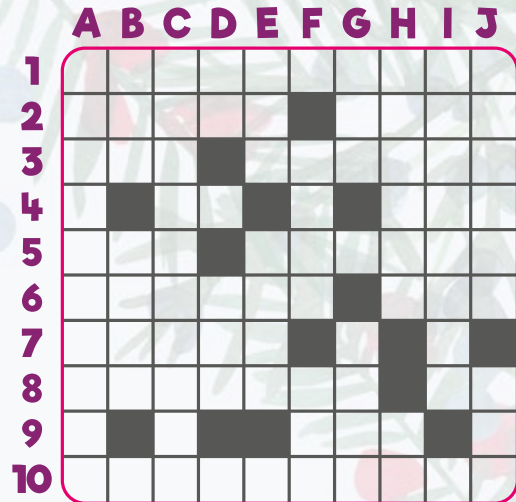
Proposés par Jean Le Gallet - Source Larousse 2007

### Horizontalement

- 1/ Post-scriptum lus par le notaire.
- 2/ Plutôt rendu idiot. Une caisse en langage courant.
- 3/ Placé chez le notaire. Chapardage.
- 4/ Devant une date. Finit son parcours dans le Danube.
- 5/ Guitariste rennais. Genre.
- 6/ On y met son manteau. Et une de plus qui compte désormais.
- 7/ Serpente en Guyane.
- 8/ A mis au jour. N'annonce pas la fin.
- 9/ Couleurs du poète.
- 10/ Représentations.

### Verticalement

- A/ Se contentent heureusement de vous tenir la jambe.
- B/ Ceinture jaune. Prénom d'origine hébraïque.
- C/ Espace mis à néant.
- D/ Extrait du lit. En général on en sort pour aller au cabinet !
- E/ On le voit mieux les yeux fermés. Prénom.
- F/ Peut amener un soupir. Elimina.
- G/ Espèce de gibbon. Anti tout !
- H/ Prénom. Article pour lui.
- I/ A produit un éclat vif.
- J/ Cognée violemment. Règles.



### Solution du mois dernier

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J
1	O	R	D	I	N	A	T	E	U	R
2	P	E	R		O	R	A	N	I	E
3	E	V	O	L	U	T	I	O	N	S
4	R	I	M	A	S	S	E	R		T
5	A	S	A					A	R	E
6	T	I	D	I	A	N	E		O	E
7	I	T	A	L	I	E		R	U	S
8	O	E	I	L	L	A	D	E	S	
9	N	E	R	E		N	U	I	T	S
10	S	S	E		S	T	E	N	E	R

## SUDOKU

En partant des chiffres inscrits, remplissez la grille de manière à ce que chaque ligne, chaque colonne et carré de 3 X 3 contiennent une seule fois tous les chiffres de 1 à 9.

Confirmé

				8			6	5
	2			7	6			9
		9				8		
4	3			6				8
7				3			1	6
	4				3			
3		6	1			4		
9	6			5				

### Solution du mois dernier

4	3	6	1	9	7	8	5	2
8	9	2	4	5	6	1	3	7
1	7	5	3	8	2	6	9	4
6	8	1	9	4	5	7	2	3
3	5	4	7	2	1	9	6	8
7	2	9	8	6	3	5	4	1
2	1	7	6	3	9	4	8	5
9	4	3	5	1	8	2	7	6
5	6	8	2	7	4	3	1	9

### BLAGUE DE SAISON

- Toc Toc Toc
- Qui est là ?
- C'est Lapinou
- Lapinou qui ?
- Lapinou Year !

\*Happy New year - Bonne Année

## UN MAX DE MOTS

Formez un maximum de mots à partir de la grille ci-dessous en sachant que les lettres doivent être contiguës, dans n'importe quelle direction, et ne servir qu'une seule fois dans un même mot.

E	R	U	O
S	E	T	S
U	L	A	B
E	S	I	O

R	U	E	
T	J	R	L
S	M	O	
T	E	P	T

Exemples :  
MORILLE  
TIREUR

## MOTS MÉLANGÉS

Retrouvez les mots de la liste, cachés dans la grille ci-dessous.

R	A	I	N	R	E	M	I	A	F	D	E	E	E	R	B
U	C	N	A	E	O	N	P	I	E	E	R	C	T	U	R
E	O	N	M	R	S	P	T	I	L	T	R	N	E	E	A
S	I	O	D	E	U	A	L	U	T	I	E	T	P	V	C
S	P	C	R	I	S	O	C	E	N	V	S	P	I	E	E
I	A	E	O	U	N	I	M	C	U	I	O	S	M	L	L
A	T	N	C	G	D	D	N	A	O	T	Q	Y	I	E	E
P	C	C	E	I	A	B	O	G	S	C	R	U	O	E	T
E	A	E	R	A	B	C	E	N	E	A	T	E	E	U	R

ACCUSATIF  
ACTIVITE  
ADMETTRE  
AGIERRE  
APPUI  
AUVENT  
BAIE  
BICEPS

BRACELET  
DINDON  
ECRIN  
EGOISTE  
ELEVEUR  
EPAISSEUR  
FERTILE  
INNOCENCE

INSERE  
IPOMEE  
LISSIER  
OCCASE  
PLEUTRE  
RECORMAN  
RIDICULE

SAMOURAI  
SERRE  
SINGE  
STOPPER  
TAPIOCA  
TEMPETE  
TUNIQUE  
VOYOU



CHEZ **JPO**

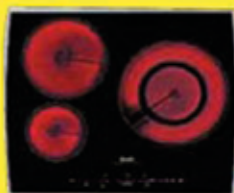
**SOLDES MONSTRES** DU 8 JANVIER AU 4 FÉVRIER 2025\*\*

Sur exposition de **Cuisine aménagée**

jusqu'à **-75%**



Sur **l'électroménager** de grandes marques  
**Vous choisissez : Emporté ou Livré**



**Approvisionnement direct d'usine**

**ENTREPOT JPO**

Électroménager  
Cuisine aménagée  
sur mesure

38 rue de Monaco  
(Nant'est entreprise bât.  
entre Peugeot SIAO et Synergie)  
Ligne de bus n°85, arrêt Marché Commun

NANTES • 02 51 89 42 49  
[www.jpo-grossiste.com](http://www.jpo-grossiste.com)

**Ouvert du lundi au samedi 10h-19h NON STOP**



CANAPÉ | SÉJOUR | LITERIE | RANGEMENT | DÉCORATION

# SOLDES



Jusqu'à

**-50%\***

Du 08/01 au 04/02

\*Sur articles spécialement signalés en magasin,  
Voir conditions en magasin



Découvrez nos produits sur notre site.

LE GÉANT DU **M**EUUBLE  
**BOIZANNE**

Magasin distributeur :



4 Bis Rue de l'Auditoire - 44680 Sainte Pazanne  
02 40 02 43 66 - [www.boizanne.fr](http://www.boizanne.fr)